|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PRPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |
| CARDÁPIO –Pré escola ZONA - URBANAFAIXA ETÁRIA - 4-5 anos (Pré escola)PERÍODO (integral) JORNADA AMPLIADA |
| Março 2025 |
| Refeição/horário | **2ª FEIRA****03/03** | **3ªFEIRA****04/03** | **4ªFEIRA****05/03** |  **5ª FEIRA**  **06/03** | **6ª FEIRA****07/03** |
| Lanche da manhã I/ 7:30h | **RECESSO** | **Feriado** | **RECESSO** |  | Fruta |
| Lanche da Manhã II/9:30h |  |  |  |  | Iogurte com cereal |
| Almoço 11:45h |  |  |  |  | SaladaFrango em molhoBatata doceArroz. Feijão |
| Lanche da tarde I 13h |  |  |  |  | Fruta |
| Lanche da tarde II 14:45h |  |  |  |  | SaladaPolenta comFrango em molho |
| Composição nutricional(Média Semanal) | **Energia****(Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 913 kcal | 134g | 38g | 25g | 598 | 30 | 231 | 7 |
| 67% | 17% | 23% |  |  |

OBS: Terça e quinta que não tem Jornada Ampliada, segue horário das demais turmas (lanche da manhã às 8h; almoço às 10:15h; lanche da tarde às 13h e jantar às 15:15h, Lanche II às 16h).

|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PRPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |
| CARDÁPIO –Pré escola ZONA - URBANAFAIXA ETÁRIA- 4-5 anos (Pré escola)PERÍODO (integral) JORNADA AMPLIADA |
| Março 2025 |
| Refeição/horário | **2ª FEIRA****10/03** |  **3ªFEIRA 11/03** | **4ª FEIRA****12/03** | **5ª FEIRA****13/03** | **6ª FEIRA****14/03** |
| Lanche da manhã I/ 7:30h | Fruta |  | Fruta |  | Fruta |
| Lanche da Manhã II/9:30h | Leite com cacauPão caseiro com manteiga |  | Leite com bananaPão caseiro com requeijão  |  | Torta de bolacha |
| Almoço 11:45h | SaladaCarne moída em molhoFarofinha de legumesArroz. Feijão |  | SaladaFrango em molho Espaguete alho e óleoArroz. Feijão |  | SaladaIscas de carne suína aceboladaBatata doce cozidaArroz. Feijão |
| Lanche da tarde I 13h | Fruta |  | Fruta |  | Fruta |
| Lanche da tarde II 14:45h | Sopa de legumes (cenoura, brócolis, abobrinha e batata), frango, macarrão argolinha |  | SaladaQuirerinha com carne suína Salada |  | SaladaPolenta com frango em molho |
| Composição nutricional(Média Semanal) | **Energia****(Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 989 | 159g | 44g | 20g | 620 | 29 | 232 | 7 |
| 65% | 18% | 18% |  |  |

OBS: Terça e quinta que não tem Jornada Ampliada, segue horário das demais turmas (lanche da manhã às 8h; almoço às 10:15h; lanche da tarde às 13h e jantar às 15:15h, Lanche II às 16h).

|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PRPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |
| CARDÁPIO –Pré escola ZONA - URBANAFAIXA ETÁRIA - 4-5 anos (Pré escola) PERÍODO (integral) JORNADA AMPLIADA |
| Março 2025 |
| Refeição/horário | **2ª FEIRA****17/03** |  **3ªFEIRA 18/03** | **4ª FEIRA****19/03** | **5ª FEIRA****20/03** | **6ª FEIRA****21/03** |
| Lanche da manhã I/ 7:30h | Fruta |  | Fruta |  | Fruta |
| Lanche da Manhã II/9:30h | Leite com banana e cacauBolacha caseira |  | Leite com banana e cacauCuca caseira |  | Leite com banana e aveiaPão caseiro com ovos mexidos  |
| Almoço 11:45h | SaladaCarne moída em molhoMacarrão parafusoArroz. Feijão |  | SaladaCarne bovina na pressão (alcatrão)Purê de batatasArroz. Feijão |  | Salada Iscas de carne suína aceboladaQuirerinhaArroz. Feijão |
| Lanche da tarde I 13h | Fruta |  | Fruta |  | Fruta |
| Lanche da tarde II 14:45h | Sopa de feijão, macarrão argolinha, legumes e frango |  | SaladaPolenta com frango em molho |  | SaladaRisoto de frango com legumes |
| Composição nutricional(Média Semanal) | **Energia****(Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 880 kcal | 134 g | 38g  | 21g | 591 | 48 | 178 | 5,2 |
| 67% | 15% | 18% |  |  |

OBS: Terça e quinta que não tem Jornada Ampliada, segue horário das demais turmas (lanche da manhã às 8h; almoço às 10:15h; lanche da tarde às 13h e jantar às 15:15h, Lanche II às 16h).

|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PRPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |
| CARDÁPIO –Pré escola ZONA - URBANAFAIXA ETÁRIA - 4-5 anos (Pré escola) PERÍODO (integral) JORNADA AMPLIADA |
| Março 2025 |
| Refeição/horário | **2ª FEIRA****24/03** |  **3ªFEIRA 25/03** | **4ª FEIRA****26/03** | **5ª FEIRA****27/03** | **6ª FEIRA****28/03** |
| Lanche da manhã I/ 7:30h | Fruta |  | Fruta |  | Fruta |
| Lanche da Manhã II/9:30h | Leite com cacauPão caseiro com manteiga |  | CháBolo simples |  | Torta de bolacha  |
| Almoço 11:45h | SaladaCarne moída em molhoPolentaArroz. Feijão |   | SaladaCarne suína picadinhaEspaguete alho e óleoArroz. Feijão |   | Salada Frango em molhoBatata doce cozidaArroz. Feijão |
| Lanche da tarde I 13h | Fruta |  | Fruta |  | Fruta |
| Lanche da tarde II 14:45h | SaladaQuirerinha com frango em molho |   | Arroz carreteiro (carne moída) com legumes |  | Salada Polenta com carne moída em molho |
| Composição nutricional(Média Semanal) | **Energia****(Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 940 kcal | 157 g | 43g  | 15g | 541 | 32 | 223 | 9 |
| 67% | 18% | 15% |  |  |

OBS: Terça e quinta que não tem Jornada Ampliada, segue horário das demais turmas (lanche da manhã às 8h; almoço às 10:15h; lanche da tarde às 13h e jantar às 15:15h, Lanche II às 16h).