

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE**

**Cardápio:** Creche  
**Zona:** Urbana e Rural  
**Faixa Etária:** acima de 3 anos.  
**Período:** Integral



**mar/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 07/mar	<b>3ª FEIRA</b> 08/mar	<b>4ª FEIRA</b> 09/mar	<b>5ª FEIRA</b> 10/mar	<b>6ª FEIRA</b> 11/mar
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Biscoito de Polvilho Chocolate quente ou Frio (leite com chocolate 50%) Mamão Picado <b>(Opção: suco de frutas)</b>	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Maçã	Pão Caseiro Ovo* mexido Suco de Laranja sem açúcar  Pera <b>(opção: chá erva doce )</b>	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Banana	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Suco de Laranja  Caqui
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Frango Ensopado com Chuchu <b>Salada:</b> Tomate e Pepino	Arroz/ Feijão Carne Moída Ensopada com Batata <b>Salada:</b> Alface e Beterraba	Arroz/ Feijão Farofa Frango Ensopado <b>Salada:</b> Repolho Cenoura Cozida	Polenta/ Arroz Carne de Panela Abobrinha Refogada <b>Salada:</b> Brócolis Cozido	Arroz/ Feijão Purê de Batata Peixe Assado <b>Salada:</b> Tomate com Cebola
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Maçã	Tangerina/Pokan	Banana	Pessegueiro	Mamão
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Carne de Panela <b>Salada:</b> Alface e Cenoura Cozida	Arroz/ Feijão Frango assado <b>Salada:</b> Repolho e Tomate	Macarrão Carne Moída <b>Salada:</b> Couve Flor Cozida Pepino	Arroz/Feijão Farofa Frango Ensopado <b>Salada:</b> Tomate com Cebola	Pão Caseiro Ovo* mexido Suco de uva integral Banana

**Tatiane Wosnes**  
**CRN 2070**

**Não serão permitidas alterações no cardápio sem autorização prévia das Nutricionistas da Secretaria de Educação.**

\* Horário sugerido. Cada unidade poderá organizar o horário de acordo com sua demanda evitando aglomerações.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE**

**Cardápio:** Creche  
**Zona:** Urbana e Rural  
**Faixa Etária:** acima de 3 anos  
**Período:** Integral



**mar/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 14/mar	<b>3ª FEIRA</b> 15/mar	<b>4ª FEIRA</b> 16/mar	<b>5ª FEIRA</b> 17/mar	<b>6ª FEIRA</b> 18/mar
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite com chocolate 50%) Melão Picado <b>(Opção: suco de frutas)</b>	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Pera	Pão Caseiro Patê de Frango com cenoura ralada e cheiro verde Suco de Laranja Maçã	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Banana	
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho <b>Salada:</b> Repolho Cenoura Ralada	Arroz/ Feijão Purê de Aipim Frango Ensopado <b>Salada:</b> Beterraba Cozida Pepino	Arroz/ Feijão Farofa Carne de panela Abóbora Refogada <b>Salada:</b> Acelga	Polenta/ Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Alface Couve-Flor Cozida	<b>Feriado</b>  <b>Emancipação do Município de Gaspar</b>
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Maçã	Pokan/Tangerina	Banana	Caqui	
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Pepino e Tomate	Arroz/ Feijão Carne de Panela <b>Salada:</b> Repolho	Pão Caseiro de Aveia com Queijo Suco de Laranja Maçã	Arroz/Feijão Farofa Carne Moida Refogada <b>Salada:</b> Cenoura Cozida	

**Tatiane Wosnes**  
**CRN 2070**

**Não serão permitidas alterações no cardápio sem autorização prévia das Nutricionistas da Secretaria de Educação.**

\* Horário sugerido. Cada unidade poderá organizar o horário de acordo com sua demanda evitando aglomerações.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE**

**Cardápio:** Creche  
**Zona:** Urbana e Rural  
**Faixa Etária:** acima de 3 anos  
**Período:** Integral



**mar/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 21/mar	<b>3ª FEIRA</b> 22/mar	<b>4ª FEIRA</b> 23/mar	<b>5ª FEIRA</b> 24/mar	<b>6ª FEIRA</b> 25/mar
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Biscoito de Polvilho Suco de Frutas  Maçã	Pão com queijo Leite com café  Melão	Pão Caseiro Ovo* mexido Suco de Laranja sem açúcar Pera (opção: chá misto )	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Banana	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Chá de erva-doce  Caqui
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Polenta/ Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Cenoura Cozida Pepino	Arroz/ Feijão Batata Doce Carne de Panela com Molho <b>Salada:</b> Repolho e Tomate	Arroz/Macarrão Frango Ensopado com Chuchu <b>Salada:</b> Vagem Cozida	Arroz/ Feijão Carne de Panela Abóbora Refogada <b>Salada:</b> Couve-Flor Cozida	Arroz/ Feijão Purê de Batata Frango Assado <b>Salada:</b> Tomate com Cebola
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Tangerina/Pokan	Maçã	Banana	Laranja	Pera
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Carne de Panela <b>Salada:</b> Alface e Beterraba	Arroz/ Feijão Frango assado <b>Salada:</b> Tomate e Cebola	Pão Hot Dog Hamburguer Caseiro Tomate e Alface Suco de uva integral	Arroz/Feijão Farofa Frango Ensopado <b>Salada:</b> Repolho Cenoura Ralada	Polenta/Arroz Carne Moída <b>Salada:</b> Brócolis Cozido Pepino

**Tatiane Wosnes**  
**CRN 2070**

**Não serão permitidas alterações no cardápio sem autorização prévia das Nutricionistas da Secretaria de Educação.**

\* Horário sugerido. Cada unidade poderá organizar o horário de acordo com sua demanda evitando aglomerações.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE**

**Cardápio:** Creche  
**Zona:** Urbana e Rural  
**Faixa Etária:** acima de 3 anos  
**Período:** Integral



**mar/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 28/mar	<b>3ª FEIRA</b> 29/mar	<b>4ª FEIRA</b> 30/mar	<b>5ª FEIRA</b> 31/mar	<b>6ª FEIRA</b> 01/abr
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Biscoito de Polvilho Leite Gelado ou Morno Mamão Picado  (Opção: suco de frutas)		Pão Caseiro com Queijo Leite com café  Banana	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Maçã	Bolo de Banana e Maçã Suco de Laranja  Banana
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho <b>Salada:</b> Cenoura Cozida Pepino	<b>Parada Pedagógica</b>	Arroz/Polenta Carne Desfiada com Molho e Chuchu <b>Salada:</b> Vagem Cozida e Repolho	Arroz/ Feijão Farofa Frango Ensopado Abóbora Refogada <b>Salada:</b> Acelga	Arroz/ Feijão Batata Saute Peixe Assado <b>Salada:</b> Tomate e Cebola
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Maçã		Caqui	Banana	Maçã
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz/Polenta Frango Ensopado <b>Salada:</b> Tomate e Cebola		Pão de Hot Dog Carne Moida com Molho Tomate e Alface Suco de Uva Integral	Arroz/Feijão Carne de Panela Peixe Assado <b>Salada:</b> Repolho Cenoura Ralada	Pão com Manteiga e Queijo e Tomate Iogurte

**Tatiane Wosnes**  
**CRN 2070**

**Não serão permitidas alterações no cardápio sem autorização prévia das Nutricionistas da Secretaria de Educação.**

\* Horário sugerido. Cada unidade poderá organizar o horário de acordo com sua demanda evitando aglomerações.