

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

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



**ago/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 08/ago	<b>3ª FEIRA</b> 09/ago	<b>4ª FEIRA</b> 10/ago	<b>5ª FEIRA</b> 11/ago	<b>6ª FEIRA</b> 12/ago
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Pão de Queijo Leite quente saborizado com canela e baunilha Maçã picadinha (Opção: chá )	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Banana	Pão hot dog Ovo mexido Suco de Laranja sem açúcar Morango (opção: chá de erva doce)	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Banana	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Suco de Abacaxi Tangerina/Mexerica
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Frango Ensopado com Chuchu <b>Salada:</b> Beterraba e Pepino	Arroz/ Feijão Farofa de cenoura ralada Carne Moída Ensopada com Batata <b>Salada:</b> Alface e Tomate	Arroz/ Feijão Farofa com abobrinha ralada Frango Ensopado <b>Salada:</b> Repolho Cenoura Cozida	Polenta/ Arroz Carne de Panela Farofa de couve picadinha <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	Tangerina/Mexerica	Maçã Picadinha	Banana	Melão Picadinho	Mamão
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Carne de Panela Farofa de cenoura ralada <b>Salada:</b> Repolho	Arroz/ Feijão Sobrecoxa assada Abobora refogada <b>Salada:</b> Brócolis	Macarrão Carne Moída <b>Salada:</b> Couve Flor Cozida Pepino	Arroz/Feijão Farofa de abobrinha ralada Frango Ensopado <b>Salada:</b> Tomate e Cebola	Pão Caseiro Ovos mexidos 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



**ago/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 15/ago	<b>3ª FEIRA</b> 16/ago	<b>4ª FEIRA</b> 17/ago	<b>5ª FEIRA</b> 18/ago	<b>6ª FEIRA</b> 19/ago
<b>Lanche Manhã</b> 8h - 9h	Biscoito de Polvilho Leite gelado ou Morno Maçã  (Opção: suco de frutas)	Pão com Manteiga Leite com café  Banana	Pão hot dog Patê de Frango com cenoura ralada e cheiro verde Suco de Laranja Mamão (Opção: chá de erva doce)	Pão com Manteiga Leite com café  Banana	Pão pizza ( Queijo, tomate picadinho e orégano) Chá de maçã com canela Melão
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho <b>Salada:</b> Chuchu Cozido Tomate	Arroz/ Feijão Aipim Cozido Frango Ensopado <b>Salada:</b> Beterraba Cozida Pepino	Arroz/ Feijão Farofa Carne Moída ao Molho Abóbora Refogada <b>Salada:</b> Brócolis	Polenta/ Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Alface Couve-Flor Cozida	Arroz/ Feijão Omelete com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate picadinho) <b>Salada:</b> Repolho
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Melão	Laranja	Morango	Mamão	Maçã
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Pepino e Cenoura Cozida	Arroz/ Feijão Carne de Panela Repolho Refogado <b>Salada:</b> Tomate com cebola	Pão pizza ( Queijo, tomate picadinho e orégano) Suco de uva Maçã	Macarrão Carne Moída <b>Salada:</b> Brócolis Tomate	Sopa de Frango, Aletria e legumes (batata, cenoura e abobrinha)

**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



**ago/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 22/ago	<b>3ª FEIRA</b> 23/ago	<b>4ª FEIRA</b> 24/ago	<b>5ª FEIRA</b> 25/ago	<b>6ª FEIRA</b> 26/ago
<b>Lanche Manhã</b> 8h - 9h	Pão de Queijo Leite quente saborizado com canela e baunilha  Maçã	Pão pizza ( Queijo, tomate picadinho e orégano) Chá de pedaços de maçã com canela  Mamão	Pão hot dog Ovos mexidos Suco de Laranja sem açúcar Banana (opção: chá misto de maçã, laranja e capim limão)	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Leite com café  Morango	Pão de Hot dog Hamburguer Caseiro Tomate e Alface Suco de Uva Espetinho de Frutas colorido Pipoca (maiores de 3 anos)
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Polenta/ Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Cenoura Cozida Pepino	Arroz/ Feijão Batata Doce assada Carne de Panela com Molho <b>Salada:</b> Repolho e Tomate	Arroz/Macarrão Frango em cubos ao molho sugo <b>Salada:</b> Vagem Cozida e cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carne Moida com batatas 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	Perá	Tangerina/Mexerica	Maçã	Banana	Mamão
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Carne de Panela Purê de abóbora com cheirinho verde <b>Salada:</b> Beterraba	Arroz/ Feijão Sobrecoca assada <b>Salada:</b> Brócolis Cozido	Sopa de Frango, Aletria e legumes (batata, cenoura e abobrinha)	Arroz/Feijão Farofa Frango em cubos Ensopado <b>Salada:</b> Repolho Cenoura Ralada	Pão de Hot dog Hamburguer Caseiro Tomate e Alface Suco de Uva Espetinho de Frutas colorido Pipoca (maiores de 3 anos)

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

\* 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



**ago/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 29/ago	<b>3ª FEIRA</b> 30/ago	<b>4ª FEIRA</b> 31/ago	<b>5ª FEIRA</b> 01/set	<b>6ª FEIRA</b> 02/set
<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 Ovo* mexido Suco de Laranja sem açúcar Tangerina/Mexerica (opção: chá misto de maçã, laranja e capim limão)	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Maçã	Bolo de Banana e Maçã Suco de Laranja ou Chá de maça com canela  Banana
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho <b>Salada:</b> Cenoura Cozida Pepino	Arroz/ Feijão Farofa Sobrecoxa Assada <b>Salada:</b> Beterraba Cozida Repolho	Arroz/Polenta Carne Desfiada com Molho e Chuchu <b>Salada:</b> 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	Tangerina/Mexerica	Banana	Morango	Banana	Maçã
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz/Polenta Frango Ensopado <b>Salada:</b> Tomate e Cebola	Sopa de Carne com batata, abobrinha e abóbora e aletria ou arroz	Pão de Hot Dog Carne Moida com molho Suco de Uva Integral	Arroz/Feijão Carne de Panela Farofa de cenoura ralada <b>Salada:</b> Repolho	Sopa de Frango com batata, abobrinha e cenoura e aletria ou arroz

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.