

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

**Cardápio:** Creche  
**Zona:** Urbana e Rural  
**Faixa Etária:** 12 meses a 3 anos.  
**Período:** Integral



**nov/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 07/nov	<b>3ª FEIRA</b> 08/nov	<b>4ª FEIRA</b> 09/nov	<b>5ª FEIRA</b> 10/nov	<b>6ª FEIRA</b> 11/out
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Biscoito de Polvilho Leite quente ou frio Maçã picadinha ( <b>Opção:</b> chá )	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Banana	Pão Caseiro de Aveia Ovos mexidos Suco de Laranja Mamão Picadinho	Pão caseiro com Queijo Leite com café  Melancia	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Suco de Abacaxi  Melão picadinho
<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 <b>Salada:</b> Alface e Tomate	Arroz/ Feijão Farofa de couve picadinha Frango Ensopado <b>Salada:</b> Cenoura Cozida Repolho	Arroz/ Feijão Vaca atolada (Carne de Panela com aipim) <b>Salada:</b> Brócolis Cozido Pepino	Arroz/ Feijão Purê de Batata Peixe Assado <b>Salada:</b> Tomate com Cebola
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Melancia	Maçã Picadinha	Banana	Mamão	Banana
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Carne de Panela Farofa de cenoura ralada <b>Salada:</b> Repolho	Arroz/ Feijão Frango Assado Abobora refogada <b>Salada:</b> Brócolis	Arroz/ Feijão Pure de Batatas Carne de Panela <b>Salada:</b> Couve Flor	Arroz/Feijão Farofa de abobrinha ralada Frango Ensopado <b>Salada:</b> Tomate e Cebola	Pão Caseiro Ovos mexidos Suco de uva integral

**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 horario 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:** 12 meses a 3 anos.  
**Período:** Integral



**nov/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 14/nov	<b>3ª FEIRA</b> 15/nov	<b>4ª FEIRA</b> 16/nov	<b>5ª FEIRA</b> 17/nov	<b>6ª FEIRA</b> 18/nov
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Pão de Queijo Leite com café Maçã  (Opção: suco de frutas)		Biscoito de Polvilho Leite com café Mamão	Pão com Manteiga Leite com café  Melancia	Pão pizza ( Queijo, tomate picadinho e orégano) Suco de Abacaxi Banana
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Polenta/ Arroz Carne Moída ao Molho <b>Salada:</b> Chuchu Cozido Tomate	<b>Feriado</b>  <b>Proclamação da Republica</b>	Macarrão/ Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Alface Couve-Flor Cozida	Arroz/ Feijão Carne Moida com batata <b>Salada:</b> Tomate e Pepino	Arroz/ Feijão Omelete com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate picadinho) <b>Salada:</b> Repolho
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Melão		Melancia	Banana	Maçã
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Pepino e Cenoura Cozida		Pão com Manteiga Café com Leite Frutas	Arroz/ Feijão Frango Assado <b>Salada:</b> Brócolis Tomate	Pão de Queijo Suco de Uva

**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:** 12 meses a 3 anos.  
**Período:** Integral



**nov/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 21/nov	<b>3ª FEIRA</b> 22/nov	<b>4ª FEIRA</b> 23/nov	<b>5ª FEIRA</b> 24/nov	<b>6ª FEIRA</b> 25/nov
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Biscoito de Polvilho Leite com Café  Maçã	Pão pizza ( Queijo, tomate picadinho e orégano) Suco de Abacaxi  Banana	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Suco de Frutas  Melancia	Pão hot dog Ovos mexidos Suco de Laranja  Banana	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> Beterraba 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 <b>Salada:</b> Couve-Flor Cozida Alface	Arroz/ Feijão Purê de Batata Frango Assado <b>Salada:</b> Tomate com Cebola
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Perá	Mamão	Maçã	Melancia	Banana e Mamão picados
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Carne de Panela Purê de abobora com cheirinho verde <b>Salada:</b> Beterraba	Arroz/ Feijão Frango assado <b>Salada:</b> Brócolis Cozido	Pão Caseiro Ovos Mexidos Suco de Laranja	Arroz/Feijão Farofa com cenoura ralada Frango em cubos com legumes <b>Salada:</b> Repolho	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**

**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:** 12 meses a 3 anos.  
**Período:** Integral



**nov/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 28/nov	<b>3ª FEIRA</b> 29/nov	<b>4ª FEIRA</b> 30/nov	<b>5ª FEIRA</b> 01/dez	<b>6ª FEIRA</b> 02/dez
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Pão de Queijo Leite com café  Mamão Picado	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Melancia	Pão Caseiro Ovo* mexido Suco de Laranja sem açúcar  Banana	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Maçã	Pão Caseiro com Queijo Suco de Uva  Mamão
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho <b>Salada:</b> Cenoura Cozida Pepino	Arroz/ Feijão Farofa de Cenoura Ralada Frango Assado <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 Ovo mexido <b>Salada:</b> Tomate e Repolho
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Maçã	Banana	Melancia	Mamão	Banana
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz/Polenta Frango Ensopado <b>Salada:</b> Repolho	Arroz/ Feijão Carne Moida <b>Salada:</b> Alface e Tomate	Pão de Hot Dog Patê de Frango Suco de Uva Integral	Arroz/Feijão Carne de Panela Farofa de abobrinha ralada <b>Salada:</b> Pepino	Arroz/ Feijão Carne Moida com batatas <b>Salada:</b> Pepino e Tomate

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

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

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

**Cardápio:** Creche  
**Zona:** Urbana e Rural  
**Faixa Etária:** 12 meses a 3 anos.  
**Período:** Integral



**dez/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 05/dez	<b>3ª FEIRA</b> 06/dez	<b>4ª FEIRA</b> 07/dez	<b>5ª FEIRA</b> 08/dez	<b>6ª FEIRA</b> 09/dez
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Pão de Queijo Leite quente saborizado com canela Maçã picadinha <b>(Opção: chá )</b>	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Banana	Pão Caseiro com Queijo Suco de Uva  Mamão	Biscoito de Polvilho Leite com café  Melão picadinho	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Suco de Abacaxi  Melancia
<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 <b>Salada:</b> Alface e Tomate	Arroz/ Feijão Farofa de abobrinha Frango Assado <b>Salada:</b> Repolho e Cenoura	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	Mamão	Melancia	Melão	Banana	Maçã
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Carne de Panela Farofa de cenoura ralada <b>Salada:</b> Repolho	Arroz/ Feijão Frango assado Abobora refogada <b>Salada:</b> Brócolis	Risoto (Arroz e Frango ) <b>Salada:</b> Couve flor e Cenoura cozida	Macarrão Carne Moida <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:** 12 meses a 3 anos.  
**Período:** Integral



**dez/22**

	<b>2ª FEIRA</b> 12/dez	<b>3ª FEIRA</b> 13/dez	<b>4ª FEIRA</b> 14/dez	<b>5ª FEIRA</b> 15/dez	<b>6ª FEIRA</b> 16/dez
<b>Lanche Manhã</b> *8h - 9h	Pão de Queijo Leite com café Maçã picadinha	Pão Caseiro com Manteiga Leite com café  Banana			
<b>Almoço</b> 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Carne Moída <b>Salada:</b> Beterraba e Pepino	Arroz/ Feijão Farofa de cenoura ralada Frango Assado <b>Salada:</b> Alface e Tomate			
<b>Lanche da tarde</b> 13h - 14h	Melancia	Maçã Picadinha			
<b>Pré Janta</b> 15h - 16h	Arroz Frango Ensopado <b>Salada:</b> Repolho	Arroz/ Feijão Carne Moida com batatas <b>Salada:</b> Repolho e Tomate			

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 horario de acordo com sua demanda evitando aglomerações.