

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

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



out/23

	2ª FEIRA 02/out	3ª FEIRA 03/out	4ª FEIRA 04/out	5ª FEIRA 05/out	6ª FEIRA 06/out
Lanche Manhã *8h - 9h	Pão de Queijo Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã picadinha (Opção: chá de erva doce)	Pão Caseiro com Manteiga Suco de Frutas Banana	Pão Caseiro de Aveia Ovos mexidos Suco de Laranja Mamão Picadinho	Pão Caseiro com Doce de Frutas sem açúcar Leite com café Pokan	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Suco de Frutas Melancia
Almoço 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Sobrecoca ensopada com Chuchu Salada: Beterraba e Pepino	Arroz/ Feijão Farofa de cenoura ralada Carne Moída Salada: Tomate e Brócolis	Arroz/ Feijão Aipim Cozido Sobrecoca assada Salada: Cenoura Cozida Repolho	Arroz/ Feijão Carne de Panela Farofa de couve picadinha Salada: Alface e Tomate	Arroz/ Feijão Purê de Batata Sobrecoca assada Salada: Couve flor Beterraba cozida
Lanche da tarde 13h - 14h	Melancia	Maçã Picadinha	Banana	Mamão	Salada de Frutas
Pré Janta 15h - 16h	Arroz Carne de Panela Farofa de cenoura ralada Salada: Repolho	Arroz/ Feijão Sobrecoca assada Abobora refogada Salada: Brócolis	Arroz/ Feijão Pure de Batatas Carne de Panela Salada: Couve Flor Beterraba Cozida	Arroz/Feijão Farofa de abobrinha ralada Sobrecoca Ensopada Salada: Pepino	Pão Caseiro Ovos mexidos Suco de Frutas

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



out/23

	2ª FEIRA 09/out	3ª FEIRA 10/out	4ª FEIRA 11/out	5ª FEIRA 12/out	6ª FEIRA 13/out
Lanche Manhã 8h - 9h	Biscoito de Polvilho Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã	Pão Caseiro com Manteiga Suco de Frutas Banana	Pão pizza (Queijo, tomate picadinho e orégano) Suco de Abacaxi Mamão		
Almoço 10h45 - 11h45	Polenta/ Arroz Carne Moída ao Molho Salada: Chuchu Cozido Cenoura Cozida	Arroz/ Feijão Farofa Sobrecoxa ensopada Salada: Tomate Pepino	Arroz/ Feijão Carne de Panela Batata palito assada Salada: Beterraba Couve-Flor Cozida	Feriado Padroeira do Brasil	
Lanche da tarde 13h - 14h	Melancia	Laranja	Banana		
Pré Janta 15h - 16h	Arroz Sobrecoxa ensopada Salada: Repolho	Arroz/ Feijão Carne Moida com batatas Salada: Tomate com cebola	Arroz/ Feijão Farofa Frango assado Salada: Brócolis 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: acima de 3 anos
Período: Integral



out/23

	2ª FEIRA 16/out	3ª FEIRA 17/out	4ª FEIRA 18/out	5ª FEIRA 19/out	6ª FEIRA 20/out
Lanche Manhã 8h - 9h	Biscoito de Polvilho Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã	Pão Caseiro de Aveia com manteiga e queijo Suco de Abacaxi Banana	Pão Caseiro com Doce de Frutas sem açúcar Suco de Frutas Melancia	Pão hot dog Ovos mexidos Suco de Laranja Mamão	Pão Caseiro com Doce de Frutas sem açúcar Suco de Frutas
Almoço 10h45 - 11h45	Polenta/ Arroz Sobrecoca ensopada Salada: Chuchu Cozido	Arroz/ Feijão Batata Doce assada Carne de Panela com Molho Salada: Repolho e Tomate	Arroz/ Feijão Farofa Sobrecoca assada Salada: Vagem Cozida e cenoura cozida	Arroz/ Feijão Aipim Cozido Carne Moida com molho Salada: Couve-Flor Cozida Alface	Arroz/ Feijão Purê de Batata Peixe assado Salada: Tomate com Cebola
Lanche da tarde 13h - 14h	Melancia	Laranja	Maçã	Banana	Banana e Mamão picados
Pré Janta 15h - 16h	Arroz Carne de Panela Purê de abóbora com cheirinho verde Salada: Beterraba	Arroz/ Feijão Sobrecoca assada Salada: Brócolis Cozido Tomate	Arroz/ Feijão Carne Moida com batatas Salada: Pepino e Tomate	Arroz/Feijão Farofa Frango em cubos com legumes Salada: Repolho	Pão Caseiro Ovos Mexidos Suco de Laranja

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 Etaria: acima de 3 anos
Período: Integral



out/23

	2ª FEIRA 23/out	3ª FEIRA 24/out	4ª FEIRA 25/out	5ª FEIRA 26/out	6ª FEIRA 27/out
Lanche Manhã 8h - 9h	Pão de Queijo Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã	Pão Caseiro com Queijo Leite com café Melancia	Pão Caseiro Ovo* mexido Suco de Laranja sem açúcar Mamão	Pão Caseiro com Manteiga e/ou Doce de Frutas s/açucar Leite com café Banana	Pão de Hot dog Hamburguer Caseiro Tomate e Alface Suco de Uva Salada de Frutas Pipoca (maiores de 3 anos)
Almoço 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho Salada: Cenoura Cozida Pepino	Arroz/ Feijão Farofa Sobrecoxa de Frango Assada Salada: Couve Flor Tomate	Arroz/Feijão Farofa Carne Desfiada com Molho e Chuchu Salada: Repolho Beterraba Cozida	Arroz/ Polenta Sobrecoxa Ensopada Abóbora Refogada Salada: Alface Tomate	Arroz/ Feijão Ovos mexidos Salada: Repolho Brócolis Cozido
Lanche da tarde 13h - 14h	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Pera
Pré Janta 15h - 16h	Arroz/Polenta Sobrecoxa de Frango Ensopado Salada: Repolho	Arroz/ Feijão Carne Moida Salada: Beterraba Couve Picadinha	Pão Caseiro com Manteiga e Queijo Suco de Uva Integral	Arroz/Feijão Carne de Panela Farofa de cenoura ralada Salada: Pepino	Pão de Hot dog Hamburguer Caseiro Tomate e Alface Suco de Uva Salada de Frutas Pipoca (maiores de 3 anos)

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 acima de 3 anos.
Período: Integral



out/23

	2ª FEIRA 30/out	3ª FEIRA 31/out	4ª FEIRA 01/nov	5ª FEIRA 02/nov	6ª FEIRA 03/nov
Lanche Manhã *8h - 9h	Biscoito de Polvilho Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã picadinha	Pão Caseiro com Manteiga e/ou Doce de Frutas s/ açúcar Leite com café Banana	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga e Queijo Suco de Frutas Mamão		Pão de Queijo Suco de Frutas Melancia
Almoço 10h45 - 11h45	Macarrão/ Arroz Frango Ensopado com Chuchu Salada: Beterraba e Pepino	Arroz/ Feijão Farofa de cenoura ralada Carne Moída Salada: Couve Flor Tomate	Arroz/ Feijão Farofa de couve picadinha Sobrecoxa de Frango Assada Salada: Repolho	Feriado Finados	Arroz/ Polenta Sobrecoxa Ensopada Salada: Beterraba Repolho
Lanche da tarde 13h - 14h	Laranja	Maçã	Banana		Melancia
Pré Janta 15h - 16h	Arroz Carne de Panela com Ervilhas Farofa de cenoura ralada Salada: Repolho	Arroz/ Feijão Batata Doce Sobrecoxa Assada Salada: Brócolis	Arroz Farofa Vaca Atolada (aipim com carne de panela) Salada: Tomate e Cebola		Pão Caseiro Ovos mexidos Suco de uva integral Salada de Frutas

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.