



Necessidades Alimentares Especiais:

Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação. Durante a almoço não será ofertado líquidos. Após a finalização do almoço será ofertado água. Importante: cada criança ter a sua garrafinha de água.

	2ª feira	3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		
	06/10/2025	07/10/2025		08/10/2025		09/10/2025		10/10/2025		
Café da Manhã (08:30 hs)	Leite tipo A Pão de queijo assado Frutas	Leite tipo A Pão sovado com geleia sem açúcar frutas		Leite tipo A Pão sovado com ovos mexidos e queijo Frutas		Leite tipo A Torrada com pão sovado de cenoura e queijo Frutas		Leite tipo A Polenta sapecada com queijo Frutas		
Almoço (10:30 hs)	Arroz branco Feijão preto Salada de cenoura com ovo	Aipim assado Arroz branco Fricassê de Frango Salada		Peito de frango assado Salada de batata com ovo Salada		Arroz branco Carne de panela Salada		Risoto de frango Legumes refogados (cenoura, brócolis, batata, couve-flor) Saladas		
Lanche da tarde (14:15 hs)	Frutas	Fruta + bolacha de gergelim		Frutas		Fruta + bolacha integral		Frutas		
Pré-janta (A partir das 15: 30 hs)	Macarrão Molho de carne moída Salada	Sopa de legumes Pão torrado		Polenta mole Com queijo Molho de carne moída Salada		Arroz branco Lentilha Aipim assado Salada de cenoura com ovo		Até 2 anos: sopa de feijão com pão torrado		
								Pão sovado com molho de carne moída, queijo e alface Suco integral de fruta diluído		
Composição Nutricional Média Semanal		Energia (Kcal)		CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		1-3 anos	1048,06	174	40	23	110,84	42,15	373,41	6,09
		4-5 anos	458,74	86	16	6	Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista CRN2 12292 D			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
MUNICÍPIO DE COTIPORÃ
A Jota da Serra Gaúcha!

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DO MUNICÍPIO DE COTIPORÃ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO CRECHE E PRÉ-ESCOLA
PERÍODO: INTEGRAL/PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 1-3 ANOS E 4 E 5 ANOS



Necessidades Alimentares Especiais:

Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação. Durante a almoço não será ofertado líquidos. Após a finalização do almoço será ofertado água. Importante: cada criança ter a sua garrafinha de água.

	2ª feira	3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		
	13/10/2025	14/10/2025		15/10/2025		16/10/2025		17/10/2025		
Café da Manhã (08:30 hs)	Leite tipo A Pão de queijo assado Frutas	Leite tipo A Torrada de pão sovado com queijo frutas		Leite tipo A Pão sovado de cenoura com requeijão Frutas		Leite tipo A Pão sovado com ovos mexidos, queijo e tomate Frutas		Leite tipo A Bolo sem açúcar Frutas		
Almoço (10:30 hs)	Peito de frango assado Salada de batata com ovo	Aipim assado Carne em molho em cubos Salada		Arroz branco Feijão preto Omelete Salada		Polenta mole Molho de tomate com carne moída Salada		Macarrão Molho de frango Legumes gratinados (cenoura, batata, brócolis e couve-flor)		
Lanche da tarde (14:15 hs)	Frutas	Fruta + bolacha de gergelim		Frutas		Fruta + bolacha integral		Frutas		
Pré-janta (A partir das 15: 30 hs)	Bolo salgado de carne moída e queijo	Sopa de feijão com massinha Pão torrado		Macarrão Carne moída em molho Salada		Arroz branco Batata gratinada Fricassê de frango Salada		Arroz branco Lentilha Ovo cozido Salada		
Composição Nutricional Média Semanal		Energia (Kcal)		CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		1-3 anos	548,21	84	21	15	69,89	22,66	192,31	3,01
		4-5 anos	268,37	53	9	3	Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista CRN2 12292 D			



Necessidades Alimentares Especiais:

Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação. Durante a almoço não será ofertado líquidos. Após a finalização do almoço será ofertado água. Importante: cada criança ter a sua garrafinha de água.

	2ª feira	3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		
	20/10/2025	21/10/2025		22/10/2025		23/10/2025		24/10/2025		
Café da Manhã (08:30 hs)	Leite tipo A Pão de queijo assado Frutas	Leite tipo A Pão sovado com geleia sem açúcar frutas		Leite tipo A Pão sovado com ovos mexidos e queijo Frutas		Leite tipo A Torrada com pão sovado de cenoura e queijo Frutas		Leite tipo A Polenta sapecada com queijo Frutas		
Almoço (10:30 hs)	Sopa de lentilha Pão torrado	Purê de batata Fricassê de frango Arroz branco Salada		Massa com molho de carne moída Salada		Aipim assado Carne de panela Arroz branco Salada		Arroz branco Lentilha Salada de batata com ovo Salada		
Lanche da tarde (14:15 hs)	Frutas	Fruta + bolacha de gergelim		Frutas		Fruta + bolacha integral		Frutas		
Pré-janta (A partir das 15: 30 hs)	Risoto de frango Salada de cenoura com ovo Salada	Arroz branco Feijão preto Omelete Salada		Polenta mole com queijo Carne moída em molho Salada		Sopa de capeletti Pão torrado		Até 2 anos: Sopa de feijão com massinha		
								Pão sovado com molho de carne moída, queijo e alface Suco integral de fruta diluído		
Composição Nutricional Média Semanal		Energia (Kcal)		CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		1-3 anos	779,49	130	32	16	91,44	53,57	327,37	3,90
		4-5 anos	461,92	86	19	6	Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista CRN2 12292 D			



Necessidades Alimentares Especiais:

Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação. Durante a almoço não será ofertado líquidos. Após a finalização do almoço será ofertado água. Importante: cada criança ter a sua garrafinha de água.

	2ª feira	3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		
	27/10/2025	28/10/2025		29/10/2025		30/10/2025		31/10/2025		
Café da Manhã (08:30 hs)	Leite tipo A Pão de queijo assado Frutas	Leite tipo A Torrada de pão sovado com queijo frutas		Leite tipo A Pão sovado de cenoura com requeijão Frutas		Leite tipo A Pão torrado com geleia de fruta sem açúcar Frutas		Leite tipo A Polenta sapecada com queijo Frutas		
Almoço (10:30 hs)	Polenta mole com queijo Omelete Salada	Arroz branco Lentilha Moranga refogada Salada		Canja com frango picado e massinha Salada		Escondidinho de batata com carne moída em molho Arroz branco Salada		Macarrão com molho de carne moída Legumes refogados (cenoura, batata, brócolis e couve-flor) Salada		
Lanche da tarde (14:15 hs)	Frutas	Fruta + bolacha de gergelim		Frutas		Fruta + bolacha integral		Frutas		
Pré-janta (A partir das 15: 30 hs)	Sopa de legumes com massinha Pão torrado Salada	Aipim cozido Fricassê Arroz branco Salada		Arroz branco Feijão preto Salada de cenoura com ovo Salada		Sopa de feijão Pão torrado Salada		Arroz branco Strogonoff de carne Salada		
Composição Nutricional Média Semanal		Energia (Kcal)		CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		1-3 anos	788,30	126	33	18	106,07	47,41	334,14	4,25
		4-5 anos	444,9	80	17	7	Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista CRN2 12292 D			