

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPINZAL- SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL**

**1ª Semana**

	<b>Segunda-feira 03/05</b>	<b>Terça-feira 04/05</b>	<b>Quarta-feira 05/05</b>	<b>Quinta-feira 06/05</b>	<b>Sexta-feira 07/05</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Polenta com carne moída Alface e beterraba cozida ½ fruta	Risoto de frango Repolho e cenoura cozida ½ fruta		Polenta com carne moída Alface e beterraba ½ fruta	Risoto de frango Repolho e cenoura cozida ½ fruta
<b>Almoço</b>	Feijão Arroz Frango na panela Repolho e beterraba cozida	Feijão Arroz Carne bovina na panela Repolho e cenoura cozida		Feijão Arroz Frango na panela Repolho, cenoura	Feijão Arroz Carne bovina na panela Repolho, beterraba cozida
<b>Lanche da tarde</b>	Bolo salgado de carne com legumes Suco de uva integral* ½ fruta	Torta de frango Leite com cacau ½ fruta		Pão com carne moída Suco de uva integral* ½ fruta	Torta de frango Leite com cacau ½ fruta
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1675,40kcal	<b>Carboidratos</b> 259g 62% do VET	<b>Proteínas</b> 64g 15% do VET	<b>Lipídeos</b> 42g 23% do VET

\*Diluir o suco de uva concentrado até não precisar adicionar açúcar. \*\*Servir a fruta conforme o amadurecimento. \*\*\* As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir, no mínimo, 2 variedades por refeição conforme a disponibilidade e perecibilidade. \*\*\*\*Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPINZAL- SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL**

**2ª Semana**

	<b>Segunda-feira 10/05</b>	<b>Terça-feira 11/05</b>	<b>Quarta-feira 12/05</b>	<b>Quinta-feira 13/05</b>	<b>Sexta-feira 14/05</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Macarronada de frango, Alface e beterraba ½ fruta	Bolo salgado de carne com legumes, Suco de uva sem açúcar ½ fruta		Bolo salgado de carne com legumes Suco de uva sem açúcar ½ fruta	Macarronada de frango, Alface e beterraba ½ fruta
<b>Almoço</b>	Feijão Arroz Carne suína refogada Farofa de cenoura Beterraba	Feijão Arroz Frango assado com batata Chuchu e cenoura		Feijão Arroz Frango assado com batata Chuchu e cenoura	Feijão Arroz Carne suína refogada Farofa de cenoura Beterraba
<b>Lanche tarde</b>	Bolo salgado de carne com legumes Suco de uva integral* ½ fruta	Esfira de frango Leite com cacau ½ fruta		Esfira de frango Leite com cacau ½ fruta	Bolo salgado de carne com legumes Suco de uva integral* ½ fruta
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1665,25kcal	<b>Carboidratos</b> 255g 61% do VET	<b>Proteínas</b> 67g 16% do VET	<b>Lipídeos</b> 42g 23% do VET

\*Diluir o suco de uva concentrado até não precisar adicionar açúcar. \*\*Servir a fruta conforme o amadurecimento. \*\*\* As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir, no mínimo, 2 variedades por refeição conforme a disponibilidade e perecibilidade. \*\*\*\*Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPINZAL- SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL**

**3ª Semana**

	<b>Segunda-feira 17/05</b>	<b>Terça-feira 18/05</b>	<b>Quarta-feira 19/05</b>	<b>Quinta-feira 20/05</b>	<b>Sexta-feira 21/05</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de frango Repolho e beterraba cozida ½ fruta	Macarronada de iscas bovinas Chuchu e cenoura ralada ½ fruta		Risoto de frango Repolho e beterraba cozida ½ fruta	Macarronada de iscas bovinas Chuchu e cenoura ralada ½ fruta
<b>Almoço</b>	Feijão Arroz Carne bovina na panela Alface, repolho	Feijão Arroz Aipim com carne suína, Repolho, beterraba cozida		Feijão Arroz Carne bovina na panela Alface, repolho	Feijão Arroz Aipim com carne suína, Repolho, beterraba cozida
<b>Lanche da tarde</b>	Bolacha Caseira Suco de uva integral ½ fruta	Pão de polvilho Leite com cacau ½ fruta		Bolacha Caseira Suco de uva integral ½ fruta	Pão de polvilho Leite com cacau ½ fruta
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1686,51kcal	<b>Carboidratos</b> 278g 66% do VET	<b>Proteínas</b> 58g 14% do VET	<b>Lipídeos</b> 38g 20% do VET

\*Diluir o suco de uva concentrado até não precisar adicionar açúcar. \*\*Servir a fruta conforme o amadurecimento. \*\*\* As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir, no mínimo, 2 variedades por refeição conforme a disponibilidade e perecibilidade. \*\*\*\*Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPINZAL- SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL**

**4ª Semana**

	<b>Segunda-feira 24/05</b>	<b>Terça-feira 25/05</b>	<b>Quarta-feira 26/05</b>	<b>Quinta-feira 27/05</b>	<b>Sexta-feira 28/05</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Macarrão à bolonhesa, Repolho e cenoura ralada ½ fruta	Polenta com carne de frango em molho Alface/beterraba ½ fruta		Macarrão à bolonhesa, Repolho e cenoura ralada ½ fruta	Polenta com carne de frango em molho Alface/beterraba ½ fruta
<b>Almoço</b>	Feijão Arroz Carne suína na panela Aipim Tomate e beterraba	Feijão Arroz Frango assado com batata Chuchu e cenoura		Feijão Arroz Carne suína na panela Aipim Tomate e beterraba	Feijão Arroz Frango assado com batata Chuchu e cenoura
<b>Lanche da tarde</b>	Bolo de banana Suco de uva integral* ½ fruta	Esfira de frango Leite com cacau ½ fruta		Esfira de frango Leite com cacau ½ fruta	Bolo de banana Suco de uva integral* ½ fruta
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1748,86kcal	<b>Carboidratos</b> 281g 64% do VET	<b>Proteínas</b> 66g 15% do VET	<b>Lipídeos</b> 40g 21% do VET

\*Diluir o suco de uva concentrado até não precisar adicionar açúcar. \*\*Servir a fruta conforme o amadurecimento. \*\*\* As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir, no mínimo, 2 variedades por refeição conforme a disponibilidade e perecibilidade. \*\*\*\*Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPINZAL- SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL**

**5ª Semana**

	<b>Segunda-feira 31/05</b>	<b>Terça-feira 01/06</b>	<b>Quarta-feira 02/06</b>	<b>Quinta-feira 03/06</b>	<b>Sexta-feira 04/06</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de frango Repolho e beterraba cozida ½ fruta	Sopa de legumes com macarrão ½ fruta		Risoto de frango Repolho e beterraba cozida ½ fruta	Sopa de legumes com macarrão ½ fruta
<b>Almoço</b>	Feijão Arroz Carne bovina na panela Alface, repolho	Feijão Arroz Aipim com carne suína, Repolho, beterraba cozida		Feijão Arroz Carne bovina na panela Alface, repolho	Feijão Arroz Aipim com carne suína, Repolho, beterraba cozida
<b>Lanche da tarde</b>	Bolo de banana Suco de uva integral* ½ fruta	Pão de polvilho Leite com cacau ½ fruta		Sanduíche integral de molho de frango, alface, tomate e cenoura ralada Suco de uva integral* ½ fruta	Pão de polvilho Leite com cacau ½ fruta
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1467kcal	<b>Carboidratos</b> 240g 65% do VET	<b>Proteínas</b> 50g 14% do VET	<b>Lipídeos</b> 34g 21% do VET

\*Diluir o suco de uva concentrado até não precisar adicionar açúcar. \*\*Servir a fruta conforme o amadurecimento. \*\*\* As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir, no mínimo, 2 variedades por refeição conforme a disponibilidade e perecibilidade. \*\*\*\*Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**