

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

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

1ª Semana

	Segunda-feira 05/04	Terça-feira 06/04	Quarta-feira 07/04	Quinta-feira 08/04	Sexta-feira 09/04
Lanche da manhã	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
Almoço	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
Lanche da tarde	Bolo salgado de carne com legumes Suco de uva sem açúcar* ½ fruta	Torta de frango Leite com cacau ½ fruta		Pão com carne moída Suco de uva sem açúcar* ½ fruta	Torta de frango Leite com cacau ½ fruta
Composição Nutricional (média semanal)		Energia 1675,40kcal	Carboidratos 259g 62% do VET	Proteínas 64g 15% do VET	Lipídeos 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

	Segunda-feira 12/04	Terça-feira 13/04	Quarta-feira 14/04	Quinta-feira 15/04	Sexta-feira 16/04
Lanche da manhã	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
Almoço	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
Lanche tarde	Pão com carne moída Suco de uva sem açúcar* 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 sem açúcar* ½ fruta
Composição Nutricional (média semanal)		Energia 1665,25kcal	Carboidratos 255g 61% do VET	Proteínas 67g 16% do VET	Lipídeos 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

	Segunda-feira 19/04	Terça-feira 20/04	Quarta-feira 21/04	Quinta-feira 22/04	Sexta-feira 23/04
Lanche da manhã	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
Almoço	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
Lanche da tarde	Bolo de banana Suco de uva sem açúcar*½ fruta	Pão de polvilho Leite com cacau, ½ fruta		Sanduíche integral de molho de frango, alface, tomate e cenoura ralada Suco de uva sem açúcar* ½ fruta	Pão de polvilho Leite com cacau ½ fruta
Composição Nutricional (média semanal)		Energia 1654kcal	Carboidratos 272g 66% do VET	Proteínas 60g 14% do VET	Lipídeos 36g 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

	Segunda-feira 06/04	Terça-feira 27/04	Quarta-feira 28/04	Quinta-feira 29/04	Sexta-feira 30/04
Lanche da manhã	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
Almoço	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
Lanche da tarde	Sanduíche integral de molho de frango, alface, tomate e cenoura ralada, Suco de uva sem açúcar* ½ fruta	Esfira de frango Leite com cacau ½ fruta		Esfira de frango iogurte ½ fruta	Bolo de banana Suco de uva sem açúcar* ½ fruta
Composição Nutricional (média semanal)		Energia 1160,92kcal	Carboidratos 261g 62% do VET	Proteínas 65g 16% do VET	Lipídeos 40g 22% 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