

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 07/06	Terça-feira 08/06	Quarta-feira 09/06	Quinta-feira 10/06	Sexta-feira 11/06
Lanche da manhã	Polenta com carne moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ fruta	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ fruta		Polenta com carne moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba ½ fruta	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ fruta
Almoço	Feijão Arroz Frango na panela <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida		Feijão Arroz Frango na panela <u>Salada:</u> Repolho, cenoura	Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho, beterraba cozida
Lanche da tarde	Bolo salgado Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Torta de frango Leite com cacau ½ fruta		Pão com carne moída Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Torta de frango Leite com cacau ½ fruta
Composição Nutricional (média semanal)		Energia 1654,33kcal	Carboidratos 252g 61% do VET	Proteínas 64g 15% do VET	Lipídeos 43g 24% 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 14/06	Terça-feira 15/06	Quarta-feira 16/06	Quinta-feira 17/06	Sexta-feira 18/06
Lanche da manhã	Macarronada de frango, <u>Salada:</u> Alface e beterraba ½ fruta	Sopa de legumes com arroz e frango ½ fruta		Sopa de legumes com arroz e frango ½ fruta	Macarronada de frango, Alface e beterraba ½ fruta
Almoço	Feijão Arroz Carne suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Beterraba	Feijão Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Chuchu e cenoura		Feijão Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Chuchu e cenoura	Feijão Arroz Carne suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Beterraba
Lanche tarde	Bolo salgado de carne com legumes Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Esfira de frango Leite com cacau ½ fruta		Pão de milho com nata Leite com cacau ½ fruta	Bolo salgado de carne com legumes Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta
Composição Nutricional (média semanal)		Energia 1644,62kcal	Carboidratos 251g 60% do VET	Proteínas 66g 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 21/06	Terça-feira 22/06	Quarta-feira 23/06	Quinta-feira 24/06	Sexta-feira 25/06
Lanche da manhã	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ fruta	Macarronada de iscas bovinas <u>Salada:</u> Chuchu e cenoura ralada ½ fruta		Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ fruta	Macarronada de iscas bovinas <u>Salada:</u> Chuchu e cenoura ralada ½ fruta
Almoço	Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho	Feijão Arroz Aipim com carne suína <u>Salada:</u> Repolho, beterraba cozida		Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho	Feijão Arroz Aipim com carne suína, <u>Salada:</u> Repolho, beterraba cozida
Lanche da tarde	Bolo de banana Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Pão de polvilho Leite com cacau ½ fruta		Cuca Caseira Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* <u>Preparação doce</u>	Pão de polvilho Leite com cacau ½ fruta
Composição Nutricional (média semanal)	Energia 1637,93kcal		Carboidratos 271g 66% do VET	Proteínas 58g 14% do VET	Lipídeos 35g 19% 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 nas refeições 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 28/06	Terça-feira 29/06	Quarta-feira 30/06	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
Lanche da manhã	Macarrão à bolonhesa, <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada ½ fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango ½ fruta		Macarrão à bolonhesa, <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada ½ fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango ½ fruta
Almoço	Feijão Arroz Carne suína na panela Aipim <u>Salada:</u> Tomate e beterraba	Feijão Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Chuchu e cenoura		Feijão Arroz Carne suína na panela Aipim <u>Salada:</u> Tomate e beterraba	Feijão Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Chuchu e cenoura
Lanche da tarde	Cuca Caseira Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* <u>Preparação doce</u>	Pão de milho com nata Leite com cacau ½ fruta		Pão com carne moída Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Esfira de frango Leite com cacau ½ fruta
Composição Nutricional (média semanal)		Energia 1531,37kcal	Carboidratos 239g 62% do VET	Proteínas 59g 15% do VET	Lipídeos 37g 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