

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO- PRÉ ESCOLA

FAIXA ETÁRIA 4 a 5 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

JUNHO de 2021

Primeira Semana	2ª FEIRA 07/06	3ª FEIRA 08/06	4ª FEIRA 09/06	5ª FEIRA 10/06	6ª FEIRA 11/06			
Refeição	Fruta* Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> repolho e beterraba e vagem cozida	Fruta* Arroz pastoso Feijão com caldo Carne bovina em molho <u>Salada:</u> cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido	Fruta* Risoto de arroz integral <u>Salada:</u> abobrinha refogada, alface/acetga e couve flor cozida	Fruta* Arroz colorido Feijão com caldo Cabutiá refogada Ovo cozido <u>Salada:</u> brócolis e chuchu cozido	Fruta* Leite com cacau Bolo de banana com aveia			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	270,38 kcal		45g		10g		6g	
			65%		15%		20%	

*Considerar 1 variedade diferente de fruta e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO- PRÉ ESCOLA

FAIXA ETÁRIA 4 a 5 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

JUNHO de 2021

Segunda Semana	2ª FEIRA 14/06	3ª FEIRA 15/06	4ª FEIRA 16/06	5ª FEIRA 17/06	6ª FEIRA 18/06
Refeição	Fruta* Pão de polvilho Chá de frutas	Fruta* Farinha de linhaça Bolo salgado Leite com cacau	Fruta* Arroz integral Feijão com caldo Batata doce e abóbora assada Carne bovina em molho <u>Salada:</u> alface/acetga e brócolis cozido	Fruta* Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> chuchu cozido, cenoura e pepino ralado	Sopa de feijão com batata Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		270,40kcal	43g	11g	7g
		64%	15%	22%	

*Considerar 1 variedade diferente de fruta e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO- PRÉ ESCOLA

FAIXA ETÁRIA 4 a 5 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

JUNHO de 2021

Terceira Semana	2ª FEIRA 21/06	3ª FEIRA 22/06	4ª FEIRA 23/06	5ª FEIRA 24/06	6ª FEIRA 25/06		
Refeição	Fruta* Arroz pastoso Feijão com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> repolho, beterraba e vagem cozida	Fruta* Suco de uva aquecido Bolo de banana	Fruta* Sopa de legumes com arroz e frango	Fruta* Arroz pastoso Feijão com caldo Omelete <u>Salada:</u> repolho, brócolis e cenoura cozida	Fruta* Farinha de linhaça Leite com cacau Pão de polvilho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
					55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
					270,02kcal	42g	10g
		63%	15%	23%			

*Considerar 1 variedade diferente de fruta e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO- PRÉ ESCOLA

FAIXA ETÁRIA 4 a 5 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

JUNHO de 2021

Quarta Semana	2ª FEIRA 28/06	3ª FEIRA 29/06	4ª FEIRA 30/06	5ª FEIRA 01/07	6ª FEIRA 02/07		
Refeição	Fruta* Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> repolho, beterraba e vagem cozida	Fruta* Feijão com caldo Arroz pastoso Carne bovina refogada <u>Salada:</u> tomate, couve flor e chuchu cozido	Fruta* Pão com nata Chá de frutas	Fruta* Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> alface, brócolis e chuchu cozido	Fruta* Bolo de banana Leite com cacau		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
					55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
					273,77kcal	44g	10g
		64%	14%	23%			

*Considerar 1 variedade diferente de fruta e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**