

**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

**Maio de 2021**

Primeira Semana	<b>2ª FEIRA</b> <b>03/05</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>04/05</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>05/05</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>06/05</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>07/05</b>
<b>Refeição</b>	Fruta* Polenta mole Carne moída em molho Tomate, repolho e beterraba cozida	Fruta* Arroz pastoso Feijão com caldo Batata doce assada Carne bovina em molho Cenoura ralada, beterraba, brócolis cozido	Fruta* Risoto de arroz integral Abobrinha refogada Alface/acetga e couve flor cozida	Fruta* Arroz colorido Feijão com caldo Cabutiá refogada Ovo cozido Brócolis cozido e chuchu cozido	Fruta* Leite com cacau Bolo de banana com aveia
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		306,58 kcal	42g	9g	7g
		63%	14%	25%	

\*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

**Maio de 2021**

Segunda Semana	<b>2ª FEIRA</b> 10/05	<b>3ª FEIRA</b> 11/05	<b>4ª FEIRA</b> 12/05	<b>5ª FEIRA</b> 13/05	<b>6ª FEIRA</b> 14/05
<b>Refeição</b>	Fruta* Nhoque Carne moída em molho Repolho, cenoura e beterraba cozida	Fruta* Farinha de linhaça Bolo salgado Leite com cacau	Fruta* Arroz integral Feijão com caldo Batata doce e abóbora assada Carne bovina em molho Alface/acetga e brócolis cozido	Fruta* Leite com cacau Bolo de maçã	Sopa de feijão com batata Laranja
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		270,48kcal	42g	11g	7g
		61%	17%	24%	

\*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

**Maio de 2021**

Terceira Semana	<b>2ª FEIRA</b> 17/05	<b>3ª FEIRA</b> 18/05	<b>4ª FEIRA</b> 19/05	<b>5ª FEIRA</b> 20/05	<b>6ª FEIRA</b> 21/05
<b>Refeição</b>	Fruta* Arroz pastoso Feijão com caldo Carne moída refogada Purê de aipim Repolho, beterraba e vagem cozida	Fruta* Suco de uva integral Bolo de banana	Fruta* Sopa de legumes com arroz e frango	Fruta* Arroz pastoso Feijão com caldo Omelete Repolho, brócolis e cenoura cozida	Fruta* Farinha de linhaça Leite com cacau Pão de polvilho
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		270,15kcal	63%	10g	8g
		41g	15%	24%	

\*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

**Maio de 2021**

Quarta Semana	<b>2ª FEIRA</b> <b>24/05</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>25/05</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>26/05</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>27/05</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>28/05</b>
<b>Refeição</b>	Fruta* Polenta mole Carne moída refogada Repolho, beterraba e vagem cozida	Fruta* Feijão com caldo Arroz pastoso Carne bovina refogada Tomate, couve flor e chuchu cozido	Fruta* Pão com nata iogurte com morango e banana	Fruta* Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa Alface, brócolis e chuchu cozido	Fruta* Bolo de banana Leite com cacau
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	KCAL	66%	9g	6g	
		46g	14%	21%	

\*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

**Maio de 2021**

Quinta Semana	<b>2ª FEIRA 31/05</b>	<b>3ª FEIRA 01/06</b>	<b>4ª FEIRA 02/06</b>	<b>5ª FEIRA 03/06</b>	<b>6ª FEIRA 04/06</b>
<b>Refeição</b> Tarde	Fruta* Polenta mole Carne moída refogada Repolho, beterraba e vagem cozida	Fruta* Feijão com caldo Arroz pastoso Frango assado Abóbora refogada Beterraba e brócolis cozido	Fruta* Sopa de legumes com macarrão e carne de frango	Fruta* Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa Alface, brócolis e chuchu cozido	Fruta* Bolo de banana Leite com cacau
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		288,23KCAL	60%	11g	8g
		43g	15%	26%	

\*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**