

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


**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**NOVEMBRO DE 2021**

Primeira semana	2ª FEIRA 01/11	3ª FEIRA 02/11	4ª FEIRA 03/11	5ª FEIRA 04/11	6ª FEIRA 05/11			
Refeição 1 Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas* Farinha de linhaça Leite com cacau		Frutas* Pão de polvilho Leite com cacau	Frutas* Pão de milho com nata e queijo Leite com canela	Frutas* Bolo salgado integral Leite com cacau			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)	Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida		Risoto integral de frango e cabotia <u>Salada:</u> Alface/acelga, repolho e couve flor cozida	Arroz colorido Feijão com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão com caldo Filé de tilápia assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	327,84kcal	49g 60%	13g 15%	9g 25%	187,04mg	20,47mg	206,96mg	1,84mg

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**NOVEMBRO DE 2021**

Segunda semana	2ª FEIRA 08/11	3ª FEIRA 09/11	4ª FEIRA 10/11	5ª FEIRA 11/11	6ª FEIRA 12/11			
Refeição 1 Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas* Aveia em flocos Pão de polvilho Leite com cacau	Frutas* Farinha de linhaça Bolo salgado Leite com cacau	Frutas* Aveia em flocos Batata doce assada Leite com canela	Frutas* Aveia em flocos Pão caseiro com nata Leite com cacau	Frutas* Bolo de frutas Suco de uva			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)	Nhoque integral Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e beterraba cozida	Arroz colorido Feijão com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz integral Feijão com caldo Batata doce e cabotiá assada Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface/acelga, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface pepino ralado, cenoura e chuchu cozido,	Sopa de feijão com carne de gado e batata Laranja ou tangerina			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		349,81kcal	55g 63%	14g 15%				

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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


**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**NOVEMBRO DE 2021**

Terceira semana	2ª FEIRA 15/11	3ª FEIRA 16/11	4ª FEIRA 17/11	5ª FEIRA 18/11	6ª FEIRA 19/11			
Refeição 1 Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)		Frutas* Batata doce assada Leite com canela	Frutas* Pão integral com nata Queijo Leite com cacau	Frutas* Bolo de frutas com aveia Leite com cacau	Frutas* Farinha de linhaça Pão de polvilho Leite com cacau			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)		Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Alface/acelga, beterraba e chuchu cozido	Panqueca integral com carne moída Salada: Alface, Beterraba e couve flor cozida	Arroz integral Feijão com caldo Omelete <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e cenoura cozida	Macarrão integral com molho de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	328,97kcal	50g 61%	12g 14%	9g 27%	193,57mcg	19,89mg	200,68mg	1,77mg

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**NOVEMBRO DE 2021**

<b>Quarta semana</b>	<b>2ª FEIRA 22/11</b>	<b>3ª FEIRA 23/11</b>	<b>4ª FEIRA 24/11</b>	<b>5ª FEIRA 25/11</b>	<b>6ª FEIRA 26/11</b>			
<b>Refeição 1</b> Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas* Pão de polvilho Leite com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite com canela	Frutas* Pão caseiro com nata Leite com cacau	Frutas* Bolo de banana com cacau e aveia Leite com cacau	Frutas* Torradinhas de pão com manteiga e orégano suco de uva			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz integral Feijão com caldo Carne bovina refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão com caldo Carne suína picadinha Farofa de legumes Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho, alface/acetelga e cenoura cozida	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	Sopa de feijão com batata e macarrão Laranja ou tangerina			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		335,40kcal	51g 61%	13g 16%				

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**OUTUBRO DE 2021**

Quinta semana	2ª FEIRA 29/11	3ª FEIRA 30/11	4ª FEIRA 01/12	5ª FEIRA 02/12	6ª FEIRA 03/12			
<b>Refeição 1</b> Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas* Aveia em flocos Torradinhas de pão com manteiga e orégano Leite com cacau	Frutas* Bolo de frutas com aveia Leite com cacau	Frutas* Pão integral com nata Queijo Leite com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite com canela	Frutas* Farinha de linhaça Pão de polvilho Leite com cacau			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Alface/acelga, beterraba e chuchu cozido	Panqueca com carne moída Salada: Alface, Beterraba e couve flor cozida	Arroz integral Feijão com caldo Omelete <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e cenoura cozida	Macarrão integral com molho de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	328,97kcal	50g 61%	12g 14%	9g 27%	193,57mcg	19,89mg	200,68mg	1,77mg

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**

