

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			
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				
	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			
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				
		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

Quarta semana	2ª FEIRA 22/11	3ª FEIRA 23/11	4ª FEIRA 24/11	5ª FEIRA 25/11	6ª FEIRA 26/11			
Refeição 1 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			
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				
	335,40kcal	51g 61%	13g 16%	9g 25%	127,60mcg	19,90mg	201,96mg	2,04mg

*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			
Refeição 1 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			
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

