

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Julho de 2021

1ª Semana	2ª FEIRA 05/07	3ª FEIRA 06/07	4ª FEIRA 07/07	5ª FEIRA 08/07	6ª FEIRA 09/07
Lanche da manhã	Polenta Frango em molho <u>Salada:</u> beterraba cozida ½ fruta**	Risoto de frango <u>Salada:</u> repolho e beterraba cozida ½ fruta**	Pão com carne moída Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta**	Torta salgada Leite com cacau* ½ fruta**	Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> alface e cenoura cozida ½ fruta**
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	
		455,99kcal	70g	17g	12g
		62%	15%	24%	

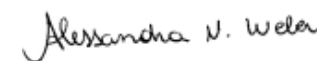
*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento. Respeitar a porção diária.

***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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

1ª Semana	Segunda-feira 05/07	Quinta-feira 08/07
Almoço	Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida
Lanche da tarde	Bolo salgado Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Bolo salgado Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta
Composição o nutricional	Energia: 1599,90 kcal CHO: 251g (63%)	PTN: 57g (14%) LIP: 43g (24%)

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento. Respeitar a porção diária.

***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**

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Julho de 2021

2ª Semana	2ª FEIRA 12/07	3ª FEIRA 13/07	4ª FEIRA 14/07	5ª FEIRA 15/07	6ª FEIRA 16/07
Lanche da manhã	Polenta Carne moída em molho <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> beterraba cozida ½ fruta**	Feijão Arroz Carne suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> alface e beterraba cozida ½ fruta**	Bolo salgado de carne com legumes Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta**	Sopa de legumes com arroz e frango ½ fruta**
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
		423,20kcal	70g	15g	9g
		65%	14%	21%	

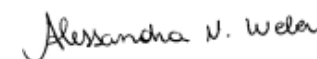
*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento. Respeitar a porção diária.

***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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

2ª Semana	Segunda-feira 12/07	Quinta-feira 15/07
Almoço	Feijão Arroz Frango assado <u>Salada:</u> Chuchu cozido e cenoura ralada	Feijão Arroz Frango assado <u>Salada:</u> Chuchu cozido e cenoura ralada
Lanche tarde	Efira Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Efira Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta
Composição nutricional	Energia: 1621 kcal CHO: 258g (63%)	PTN: 51g (15%) LIP: 40g (22%)

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento. Respeitar a porção diária.

***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

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Julho de 2021

3ª Semana	2ª FEIRA 19/07	3ª FEIRA 20/07	4ª FEIRA 21/07	5ª FEIRA 22/07	6ª FEIRA 23/07
Lanche da manhã	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Risoto de frango <u>Salada:</u> repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Biscoito caseiro Leite com canela* ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Sopa de legumes com frango e macarrão ½ Fruta**	Feijão Arroz Aipim Carne suína refogada <u>Salada:</u> alface/repolho ½ Fruta**
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
		450,87kcal	67g	16g	10g
		64%	14%	21%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento. Respeitar a porção diária.

***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

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

3ª Semana	Segunda-feira 19/07	Quinta-feira 22/07
Almoço	Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho	Feijão Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho
Lanche da tarde	Bolo de banana Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Bolo de banana Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta
Composição nutricional	Energia: 1596,20 kcal CHO: 251g (63%)	PTN: 66g (17%) LIP: 36g (20%)

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento. Respeitar a porção diária.

***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**

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Julho de 2021

4ª Semana	2ª FEIRA 26/07	3ª FEIRA 27/07	4ª FEIRA 28/07	5ª FEIRA 29/07	6ª FEIRA 30/07
Lanche da manhã	Macarronada de frango <u>Salada:</u> repolho e cenoura ralada ½ Fruta**	Sopa de feijão com arroz ½ Fruta**	Pão integral com carne moída Leite com café* ½ Fruta**	Feijão Arroz Carne bovina em molho <u>Salada:</u> repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> alface e repolho ½ Fruta**
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	
		420,07kcal	69g	17g	9g
		65%	16%	19%	

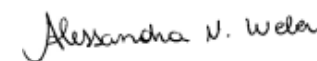
*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento. Respeitar a porção diária.

***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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

4ª Semana	Segunda-feira 26/07	Quinta-feira 29/07
Almoço	Feijão Arroz Carne suína na panela <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida	Feijão Arroz Carne suína na panela <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida
Lanche da tarde	Pão de polvilho Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Pão de polvilho Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta
Composição nutricional	Energia: 1660,76 kcal CHO: 248g (60%)	PTN: 60g (14%) LIP: 48g (26%)

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento. Respeitar a porção diária.

***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