

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL


ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2021

1ª Semana	2ª FEIRA 01/11	3ª FEIRA 02/11	4ª FEIRA 03/11	5ª FEIRA 04/11	6ª FEIRA 05/11
Lanche da manhã e tarde	Pão francês com carne moída Suco de uva integral* ½ Fruta**		Polenta Frango em molho <u>Salada:</u> Alface repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de frango <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba 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	
		456,35kcal	71g	17g	12g
		62%	14%	24%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. 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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos 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 E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2021

2ª Semana	2ª FEIRA 08/1	3ª FEIRA 09/11	4ª FEIRA 10/11	5ª FEIRA 11/11	6ª FEIRA 12/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Carne suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo salgado integral de carne com legumes Suco de uva integral* ½ Fruta**	Arroz Tilápia assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e chuchu cozido 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	
		457,61kcal	75g	18g	10g
		65%	15%	20%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. 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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos 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 E ENSINO FUNDAMENTAL


ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2021

3ª Semana	2ª FEIRA 15/11	3ª FEIRA 16/11	4ª FEIRA 17/11	5ª FEIRA 18/11	6ª FEIRA 19/11
Lanche da manhã e tarde		Pão integral com carne moída Suco de uva integral* ½ Fruta**	Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Alface, Repolho, beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Arroz Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido, Repolho ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura ralada 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
		431,71kcal	67g	18g	10g
		63%	15%	22%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. 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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2021

4ª Semana	2ª FEIRA 22/11	3ª FEIRA 23/11	4ª FEIRA 24/05	5ª FEIRA 25/11	6ª FEIRA 26/11
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Arroz integral Aipim Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface/repolho ½ Fruta**	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo salgado integral de carne com legumes Suco de uva integral* ½ Fruta**	Lentilha Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido 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	
		449,41kcal	72g	17g	11g
		64%	14%	22%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. 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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos 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 E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2021

5ª Semana	2ª FEIRA 29/11	3ª FEIRA 30/11	4ª FEIRA 01/12	5ª FEIRA 02/12	6ª FEIRA 03/12			
Lanche da manhã e tarde	Arroz Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho, Cenoura cozida ½ Fruta**	Polenta Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, Beterraba cozida ½ Fruta**	Vaca atolada com aipim <u>Salada:</u> Alface, cenoura e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido, repolho ½ Fruta**	Bolo salgado integral de carne com legumes Suco de uva integral* ½ Fruta**			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
	346,22kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
			62% do VET		16% do VET		23% do VET	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

**Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. 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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469