

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

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 (10:45 às 11:00) Tarde (15:45 às 16:00)	Frutas* Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida		Frutas* Risoto integral de frango e cabotia <u>Salada:</u> Alface/acetga, repolho e couve flor cozida	Frutas* Arroz colorido Feijão com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	Frutas* Bolo salgado integral Leite com cacau
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	
		272,44 kcal	45g	10g	6g
		65%	15%	20%	

*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 ultraprocessado

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

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 (10:45 às 11:00) Tarde (15:45 às 16:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite com cacau	Frutas* Arroz colorido Feijão com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Frutas* Arroz integral Feijão com caldo Batata doce e cabotiá assada Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface/acelga, beterraba e brócolis cozido	Frutas* Arroz Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface pepino ralado, cenoura e chuchu cozido,	Frutas* Sopa de feijão com carne de gado e batata Laranja ou tangerina
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	
		286,43kcal	47g	11g	7g
		64%	16%	20%	

*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 ultraprocessado

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

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 (10:45 às 11:00) Tarde (15:45 às 16:00)		Frutas* Arroz Lentilha com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Alface/acelga, beterraba e chuchu cozido	Frutas* Pão integral com nata Leite com cacau	Frutas* Arroz integral Feijão com caldo Omelete <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e cenoura cozida	Frutas* Macarrão integral com molho de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 274,23kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET	
		42g	10g	7g	
		63%	15%	23%	

*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 ultraprocessado

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

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	Frutas* Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Frutas* Bolo salgado integral Leite com canela	Frutas* Arroz Feijão com caldo Carne suína picadinha Farofa de legumes Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho, alface/acetga e cenoura cozida	Frutas* Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	Frutas* Sopa de feijão com batata e macarrão Laranja ou tangerina
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	
		292,24kcal	48g	12g	7g
		65%	15%	20%	

*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 ultraprocessado

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

NOVEMBRO 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	Frutas* Arroz	Frutas* Arroz	Frutas* Pão integral com nata Leite com cacau	Frutas* Arroz integral Feijão com caldo Omelete	Frutas* Macarrão integral com molho de frango com cabotia			
Manhã (10:45 às 11:00)	Feijão com caldo Carne moída refogada	Lentilha com caldo Carne suína picadinha		Feijão com caldo Omelete	Macarrão integral com molho de frango com cabotia			
Tarde (15:45 às 16:00)	Purê de aipim <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	<u>Salada:</u> Alface/acetga, beterraba e chuchu cozido		<u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e cenoura cozida	<u>Salada:</u> Alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido			
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	
					292,24kcal	48g	12g	7g
					65%	15%	20%	

*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 ultraprocessado

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

