

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: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Agosto de 2021

1ª Semana	2ª FEIRA 02/08	3ª FEIRA 03/08	4ª FEIRA 04/08	5ª FEIRA 05/08	6ª FEIRA 06/08
Lanche da manhã 08:30 às 10:15 Lanche da tarde 14:15 às 15:30	Polenta Frango em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida ½ Maçã**	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Banana**	Sopa de legumes com arroz e frango ½ Tangerina ou laranja**	Torta salgada Leite com cacau* ½ Fatia de Mamão**	Feijão Preto Arroz Colorido Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida ½ Maçã**
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%	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 N. Weber

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> Alface, 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 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: 04 a 15 anos****PERÍODO PARCIAL****Necessidades Alimentares Especiais:** Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais**Agosto de 2021**

2ª Semana	2ª FEIRA 09/08	3ª FEIRA 10/08	4ª FEIRA 11/08	5ª FEIRA 12/08	6ª FEIRA 13/08
Lanche da manhã 08:30 às 10:15 Lanche da tarde 14:15 às 15:30	Polenta Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Maçã**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Banana**	Pão com carne moída Suco de uva integral* ½ Maçã**	Bolo salgado integral de carne com legumes Café com leite e canela* ½ Tangerina ou laranja**	Bolo integral com aveia e açúcar mascavo Leite com canela* ½ Fatia de mamão** <u>Preparação doce</u>
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	
		430,68kcal	72g	15g	10g
		67%	13%	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

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> Alface, 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: 04 a 15 anos****PERÍODO PARCIAL****Necessidades Alimentares Especiais:** Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais**Agosto de 2021**

3ª Semana	2ª FEIRA 16/08	3ª FEIRA 17/08	4ª FEIRA 18/08	5ª FEIRA 19/08	6ª FEIRA 20/08
Lanche da manhã 08:30 às 10:15 Lanche da tarde 14:15 às 15:30	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Maçã**	Feijão preto Arroz Carne suína refogada <u>Salada:</u> Repolho ½ Banana**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido ½ Maçã**	Sopa de legumes com frango e macarrão ½ Fatia de Mamão**	Vaca atolada (Aipim com carne bovina em molho) <u>Salada:</u> Alface, Beterraba cozida ½ Tangerina ou laranja **
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	
		421,60kcal	66g	14g	11g
		62%	16%	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

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 e Alface
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: 04 a 15 anos****PERÍODO PARCIAL****Necessidades Alimentares Especiais:** Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais**Agosto de 2021**

4ª Semana	2ª FEIRA 23/08	3ª FEIRA 24/08	4ª FEIRA 25/08	5ª FEIRA 26/08	6ª FEIRA 27/08
Lanche da manhã 08:30 às 10:15 Lanche da tarde 14:15 às 15:30	Macarrão integral com molho de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada ½ Maçã**	Sopa de feijão com arroz ½ Banana**	Arroz Colorido Frango desossado assado com batata <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Mamão**	Pão integral com nata Leite com cacau* ½ Banana**	Feijão Carioca Arroz Integral Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Tangerina ou laranja**
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	
		425,90kcal	69g	16g	10g
		65%	15%	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

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, Alface 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



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: 04 a 15 anos****PERÍODO PARCIAL****Necessidades Alimentares Especiais:** Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais**Agosto de 2021**

5ª Semana	2ª FEIRA 30/08	3ª FEIRA 31/08	4ª FEIRA 01/09	5ª FEIRA 02/09	6ª FEIRA 03/09
Lanche da manhã 08:30 às 10:15 Lanche da tarde 14:15 às 15:30	Feijão preto Arroz Carne suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Beterraba cozida ½ ½ Maçã **	Polenta Frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, Beterraba cozida ½ Maçã**	Lentilha Arroz Ovo Cozido <u>Salada:</u> Alface, Chuchu cozido, Repolho ½ Tangerina ou Laranja**	Pão com alface e peito de frango desfiado Café com leite* ½ Banana**	Arroz Tilápia assada com batata, <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fatia de Mamão
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	
		373,88kcal	59g	15g	9g
		63% do VET	16% do VET	21% do VET	

*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

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, Alface 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

