

**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

**AGOSTO de 2021**

Primeira Semana	2ª FEIRA 02/08	3ª FEIRA 03/08	4ª FEIRA 04/08	5ª FEIRA 05/08	6ª FEIRA 06/08
Refeição 1  Manhã (10:45 às 11:00)  Tarde (15:45 às 16:00)	Fruta*  Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Fruta*  Arroz pastoso Feijão com caldo Batata doce assada Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido	Fruta*  Risoto de arroz integral <u>Salada:</u> Abobrinha refogada, alface/acetga e couve flor cozida	Fruta*  Arroz colorido Feijão com caldo Cabotiá refogada Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	Fruta*  Leite com cacau Bolo de banana com aveia
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		272,44 kcal	45g	10g	6g
		66%	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 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**

**FAIXA ETÁRIA** 4 a 5 anos

**PERÍODO PARCIAL**

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

**AGOSTO de 2021**

Segunda Semana	2ª FEIRA 09/08	3ª FEIRA 10/08	4ª FEIRA 11/08	5ª FEIRA 12/08	6ª FEIRA 13/08
Refeição 1  Manhã (10:45 às 11:00)  Tarde (15:45 às 16:00)	Fruta* Pão de polvilho Leite com cacau	Fruta* Farinha de linhaça Bolo salgado Leite com cacau	Fruta* Arroz integral Feijão com caldo Batata doce e cabotiá assada Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface/acetga, Beterraba e brócolis cozido	Fruta* Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido, cenoura e pepino ralado	Sopa de feijão com carne de gado e batata Laranja
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		295,58kcal	45g	13g	8g
		61%	16%	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 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**

**FAIXA ETÁRIA** 4 a 5 anos

**PERÍODO PARCIAL**

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

**AGOSTO de 2021**

Terceira Semana	<b>2ª FEIRA</b> <b>16/08</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>17/08</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>18/08</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>19/08</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>19/08</b>
Refeição 1  Manhã (10:45 às 11:00)  Tarde (15:45 às 16:00)	Fruta* Arroz pastoso Feijão com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Fruta* Suco de uva aquecido Bolo de frutas com aveia	Fruta* Sopa de legumes com arroz e frango	Fruta* Arroz integral pastoso Feijão com caldo Cabotia refogada Omelete <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e cenoura cozida	Fruta* Farinha de linhaça Leite com cacau Pão de polvilho
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		42g	10g	8g	
		63%	15%	24%	

\*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 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**

**FAIXA ETÁRIA** 4 a 5 anos

**PERÍODO PARCIAL**

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

**AGOSTO de 2021**

Quarta Semana	<b>2ª FEIRA</b> <b>23/08</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>24/08</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>25/08</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>26/08</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>27/08</b>
<b>Refeição 1</b>	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
<b>Manhã (10:45 às 11:00)</b>	Polenta mole	Feijão com caldo	Pão com nata	Risoto de frango	Sopa de feijão com batata e macarrão
<b>Tarde (15:45 às 16:00)</b>	Carne moída refogada	Arroz integral pastoso	Leite com cacau	Abobrinha refogada com batata salsa	Laranja
	<u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	<u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido		<u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		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 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**

**FAIXA ETÁRIA** 4 a 5 anos

**PERÍODO PARCIAL**

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

**AGOSTO de 2021**

Quinta Semana	<b>2ª FEIRA</b> <b>30/08</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>31/08</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>01/09</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>02/09</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>03/09</b>
<b>Refeição 1</b>	Fruta* Polenta mole Carne moída refogada	Fruta* Feijão com caldo Arroz pastoso Frango assado Abóbora refogada	Fruta* Sopa de legumes com macarrão e carne de frango	Fruta* Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa	Fruta* Feijão com caldo Arroz pastoso Carne bovina refogada
<b>Manhã (10:45 às 11:00)</b>	<u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	<u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido		<u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	<u>Salada:</u> Tomate, alface couve flor e chuchu cozido
<b>Tarde (15:45 às 16:00)</b>					
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		272,09kcal	47g	11g	5g
		67%	17%	16%	

\*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 ultraprocessados

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469

