

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

SETEMBRO DE 2021

Primeira semana	2ª FEIRA 06/09	3ª FEIRA 07/09	4ª FEIRA 08/09	5ª FEIRA 09/09	6ª FEIRA 10/09			
Refeição 1 Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas* Farinha de linhaça Leite com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite com cacau	Frutas* Pão de polvilho Leite com cacau	Frutas* Pão de milho com nata e queijo Leite com canela	Frutas* Bolo de banana com aveia Leite com cacau			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)	Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão com caldo Batata doce assada Carne bovina picadinha em molho <u>Salada:</u> Cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido	Risoto de arroz integral Abobrinha refogada <u>Salada:</u> Alface/acetlga, repolho e couve flor cozida	Arroz colorido Feijão com caldo Cabotiá refogada Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão com caldo Filé de tilápia assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		327,84kcal	49g	13g				
		60%	15%	25%	187,04mg	20,47mg	206,96mg	1,84mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

SETEMBRO DE 2021

Segunda semana	2ª FEIRA 13/09	3ª FEIRA 14/09	4ª FEIRA 15/09	5ª FEIRA 16/09	6ª FEIRA 17/09			
Refeição 1 Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas* Aveia em flocos Pão de polvilho Leite com cacau	Frutas* Farinha de linhaça Bolo salgado Leite com cacau	Frutas* Aveia em flocos Pão caseiro com nata Leite com cacau	Frutas* Bolo de frutas Leite com cacau	Frutas* Aveia em flocos Batata doce assada Leite com canela			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)	Nhoque Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e beterraba cozida	Arroz colorido pastoso Feijão com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz integral Feijão com caldo Batata doce e cabotiá assada Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface/acelga, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface pepino ralado, cenoura e chuchu cozido,	Sopa de feijão com carne de gado e batata Laranja ou tangerina			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		349,81kcal	55g	14g				
		63%	15%	22%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

SETEMBRO DE 2021

Terceira semana	2ª FEIRA 20/09	3ª FEIRA 21/09	4ª FEIRA 22/09	5ª FEIRA 23/09	6ª FEIRA 24/09			
Refeição 1 Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas* Aveia em flocos Torradinhas de pão com manteiga e orégano Leite com cacau	Frutas* Bolo de frutas com aveia Leite com cacau	Frutas* Pão integral com nata Queijo Leite com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite com canela	Frutas* Farinha de linhaça Pão de polvilho Leite com cacau			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Alface/acetlga, beterraba e chuchu cozido	Sopa com arroz, frango e legumes (batata, cenoura, vagem, brócolis, couve flor, repolho, talos de legumes, abóbora)	Arroz integral Feijão com caldo Cabotia refogada Omelete <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e cenoura cozida	Macarrão integral com molho de frango <u>Salada:</u> Alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		322,29kcal	48g 59%	12g 14%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

SETEMBRO DE 2021

Quarta semana	2ª FEIRA 27/09	3ª FEIRA 28/09	4ª FEIRA 29/09	5ª FEIRA 30/09	6ª FEIRA 01/10			
Refeição 1 Manhã (08:00 às 9:00) Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas* Pão de polvilho Leite com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite com canela	Frutas* Pão caseiro com nata Leite com cacau	Frutas* Bolo de banana com cacau e aveia Leite com cacau	Frutas* Torradinhas de pão com manteiga e orégano Leite com cacau			
Manhã (09:30 às 11:15) Tarde (14:30 às 16:40)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz integral Feijão com caldo Carne bovina refogada <u>Salada:</u> Alface, tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho, alface/acelga e cenoura cozida	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	Sopa de feijão com batata e macarrão Laranja ou tangerina			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	331,79kcal	50g 61%	13g 14%	9g 25%	127,60mcg	19,90mg	201,32mg	2,03mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas 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 alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

