

## 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

#### Setembro de 2021

1ª Semana	2ª FEIRA 06/09	3ª FEIRA 07/09	4ª FEIRA 08/09	5ª FEIRA 09/09	6ª FEIRA 10/09
Lanche da manhã 08:30 às 10:15 Lanche da tarde 14:15 às 15:30	Risoto de frango <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Banana**	Feijão Preto Arroz Colorido Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida ½ Maçã**	Pão francês com carne moída Suco de uva integral* ½ Maçã**	Torta salgada ou wafler Leite com cacau* ½ Fatia de mamão**	Polenta Frango em molho <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Tangerinha 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	
		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.

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



## CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

1ª Semana	Segunda-feira 06/09	Quinta-feira 09/09
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Composição nutricional</b>	Energia: 1599,90 kcal CHO: 251g (62%)	PTN: 57g (14%) LIP: 43g (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.

*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

#### Setembro de 2021

2ª Semana	2ª FEIRA 13/09	3ª FEIRA 14/09	4ª FEIRA 15/09	5ª FEIRA 16/09	6ª FEIRA 17/09
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> Alface e beterraba cozida ½ Banana**	Feijão preto Arroz integral Carne suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fatia de Mamão**	Bolo salgado de carne com legumes ou wafler Café com leite canela* ½ Tangerina ou laranja**	Sopa de legumes com arroz e frango ½ Banana**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energi a (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		430,68kcal	72g	15g	9g
		67%	13%	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.

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



## CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

2ª Semana	Segunda-feira 13/09	Quinta-feira 16/09
Almoço	Feijão Arroz Frango assado Tortéi <u>Salada:</u> Chuchu cozido e cenoura ralada	Feijão Arroz Frango assado Tortéi <u>Salada:</u> Alface, Chuchu cozido e cenoura ralada
Lanche tarde	Esfira Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Esfira 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 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.

*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

#### Setembro de 2021

3ª Semana	2ª FEIRA 20/09	3ª FEIRA 21/09	4ª FEIRA 22/09	5ª FEIRA 23/09	6ª FEIRA 24/09
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 Arroz Aipim Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface/repolho ½ Banana**	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido ½ Maçã**	Bolo integral com aveia Leite com canela* ½ Tangerina ou laranja**  <u>Preparação doce</u>	Sopa de legumes com frango e macarrão ½ Fatia de Mamão**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		421,60kcal	66g	14g	11g
		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.

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL**

<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda-feira 20/09</b>	<b>Quinta-feira 23/09</b>
<b>Almoço</b>	Feijão Arroz Carne bovina na panela Panqueca <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Arroz Carne bovina na panela Panqueca <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Composição nutricional</b>	Energia: 1596,20 kcal CHO: 251g (63%)	PTN: 66g (17%) LIP: 36g (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.**

*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

#### Setembro de 2021

4ª Semana	2ª FEIRA 27/09	3ª FEIRA 28/09	4ª FEIRA 29/09	5ª FEIRA 30/09	6ª FEIRA 01/10
Lanche da manhã 08:30 às 10:15 Lanche da tarde 14:15 às 15:30	Polenta Frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, Beterraba cozida ½ Maçã**	Vaca atolada com batata (Batata com carne bovina em molho) <u>Salada:</u> Alface, Beterraba cozida ½ Maçã**	Pão integral com carne moída Café com leite* ½ Banana**	Arroz Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fatia de Mamão	Lentilha Arroz Ovo Cozido <u>Salada:</u> Alface, Chuchu cozido, Repolho 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	
		384,94kcal	60g	17g	9g
		61%	17%	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.

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



## CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL- INTEGRAL

4ª Semana	Segunda-feira 27/09	Quinta-feira 30/09
Almoço	Feijão Arroz Carne suína na panela Farofa <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida	Feijão Arroz Carne suína na panela Farofa <u>Salada:</u> Tomate, Alface e beterraba cozida
Lanche da tarde	Pão de polvilho/ wafler Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Pão de polvilho/ wafler 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 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.

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469

