

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

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 (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
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

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 (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/acelga, Beterraba e brócolis cozido	Fruta* 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)	
		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 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

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 (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 com arroz, frango e legumes (batata, cenoura, vagem, brócolis, couve flor, repolho, talos de legumes, abóbora)	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
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	
		42g	10g	8g	
		62%	14%	24%	
	270,75kcal				

*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

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	Fruta* Polenta mole Carne moída refogada	Fruta* Feijão com caldo Arroz integral pastoso Carne bovina refogada	Fruta* Pão caseiro com nata Leite com cacau	Fruta* Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa	Fruta* Sopa de feijão com batata e macarrão Laranja ou tangerina
Manhã (10:45 às 11:00)	Salada: Repolho, beterraba e vagem cozida	Salada: Alface, tomate, couve flor e chuchu cozido		Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido	
Tarde (15:45 às 16:00)					
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

