

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



CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (04/04)	3ª FEIRA (05/04)	4ª FEIRA (06/04) Dia Mundial da Atividade Física	5ª FEIRA (07/04) Dia Mundial da Saúde	6ª FEIRA (08/04)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Farinha de linhaça Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de milho com nata e queijo Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Suco de polpa de morango			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá <u>Salada:</u> Cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína refogada Farofa de legumes <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Pepino fatiado e brócolis cozido	Risoto integral de frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido	Pizza de frango (massa de pão, frango, tomate e orégano) Suco de uva	Strogonofe de carne (iscas e nata) Arroz pastoso Feijão preto com caldo <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido	Pão de polvilho Leite puro ou com cacau			
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				
	708,75	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, melão, morango, pêra e abacate

** 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 livres de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais 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 INTEGRAL

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

ABRIL DE 2022

Segunda semana	2ª FEIRA (11/04)	3ª FEIRA (12/04)	4ª FEIRA (13/04)	5ª FEIRA (14/04)	6ª FEIRA (15/04)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Aveia em flocos Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Aveia em flocos Batata doce assada Leite puro ou com canela	Frutas* Aveia em flocos Pão de milho com pasta de amendoim Suco de uva aquecido	Frutas* Chia Bolo salgado com aveia Iogurte Natural com morango	 SEXTA-FEIRA SANTA!			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido				
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	 Feliz Páscoa!			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de arroz integral com frango e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida	Pão de polvilho com aipim Leite puro ou com cacau	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja				
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				
		708,55	166g 60%	31g 17%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, melão, morango, pêra e abacate

** 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 livres de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

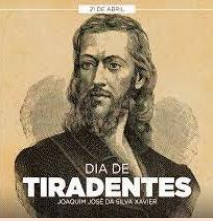
CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2022

Terceira semana	2ª FEIRA (18/04)	3ª FEIRA (19/04)	4ª FEIRA (20/4)	5ª FEIRA (21/04)	6ª FEIRA (22/04)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Farinha de linhaça Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Iogurte natural com morango e aveia Pão integral com pasta de amendoim		Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida		Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*		Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão tricolor a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto de molho de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida		Arroz pastoso Feijão preto com caldo Frango assado com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, 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				
	710kcal	110g 63%	31g 17%	20g 26%	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, melão, morango, pêra e abacate

** 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 livres de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais 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 INTEGRAL

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

ABRIL DE 2022

Quarta semana	2ª FEIRA (25/04)	3ª FEIRA (26/04)	4ª FEIRA (27/04)	5ª FEIRA (28/04)	6ª FEIRA (24/04)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Batata doce assada	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela	Frutas* Pão caseiro com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Frango picadinho em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe (iscas+nata) <u>Salada:</u> Alface, pepino, beterraba cozida	Pizza de carne moída (massa de pão, carne moída, tomate e óregano) Suco de Uva	Torta de aipim <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja			
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				
		707,14kcal	103g	30g				
		58%	17%	25%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, melão, morango, pêra e abacate

** 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, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

