

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



CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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 (09:30 às 11:15)	Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá <u>Salada:</u> Cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína refogada Farofa de legumes <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Risoto integral de frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido Frutas*	Pizza de frango (massa de pão, frango, tomate e orégano) Suco de uva Frutas*	Strogonofe de carne (iscas e nata) Arroz pastoso Feijão preto com caldo <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido Frutas*	Pão de polvilho Leite puro ou com cacão Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		273,69kcal	42g	12g	10g
			61%	18%	32%

*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 - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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 (09:30 às 11:15)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas*	
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de arroz integral com frango e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida Frutas*	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Pão de polvilho com aipim Leite puro ou com cacau Frutas*	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja Frutas*	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		38g	11g	10g	
		55%	16%	33%	

*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



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

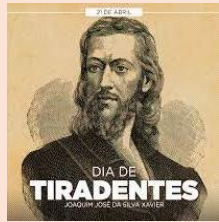
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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 (20/04)	5ª FEIRA (21/04)	6ª FEIRA (22/04)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	 <p>DIA DE TIRADENTES JOAQUIM JOSÉ DA SILVA KAUER</p>	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão tricolor a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Risoto de molho de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*		Arroz pastoso Feijão preto com caldo Frango assado com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
	271,50kcal	38g	12g	10g	
		57%	18	32%	

*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



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

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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 (29/04)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Frango picadinho em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida Frutas*	Pizza de carne moída (massa de pão, carne moída, tomate e óregano) Suco de Uva Frutas*	Torta de aipim Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe (iscas+nata) Salada: Alface, pepino, beterraba cozida Frutas*	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		273,33kcal	37g 55%	12g 17%	9g 29%

*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

