

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

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos
PERÍODO PARCIAL**



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

ABRIL DE 2022

1ª 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
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**
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	
		386,08kcal	61g	17g	11g
		64%	18%	25%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, melão.

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL


ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos

PERÍODO PARCIAL

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

ABRIL DE 2022

2ª Semana	2ª FEIRA 11/04	3ª FEIRA 12/04	4ª FEIRA 13/04	5ª FEIRA 14/04	6ª FEIRA 15/04
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz branco Carne suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Vagem cozida ½ Fruta**	Bolo de Beterraba com açúcar mascavo e aveia Leite com cacau* ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Arroz Tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido ½ Fruta**	
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
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, melão.

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

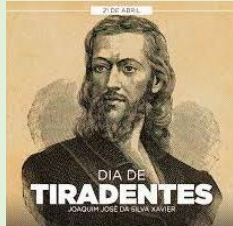
ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL

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

ABRIL DE 2022

3ª Semana	2ª FEIRA 18/04	3ª FEIRA 19/04	4ª FEIRA 20/04	5ª FEIRA 21/04	6ª FEIRA 22/04
Lanche da manhã e tarde	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão Arroz integral Carne suína refogada <u>Salada:</u> Repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	 <p>DIA DE TIRADENTES JONQUIM JOSÉ DE SILVA KAVIER</p>	Polenta cremosa Picadinho de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, Beterraba cozida ½ Fruta**
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	
	379kcal	59g	17g	12g	
		61%	18%	27%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, melão.

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL

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

ABRIL DE 2022

4ª Semana	2ª FEIRA 25/04	3ª FEIRA 26/04	4ª FEIRA 27/04	5ª FEIRA 28/04	6ª FEIRA 29/04
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido, Repolho ½ Fruta**	Bolo salgado com aveia, carne e legumes Leite com cacau Fruta*	Lentilha Arroz Frango assado <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**
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	
	403,96kcal	62g	18g	11g	
		62%	18%	24%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, melão.

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***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.

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469