

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL



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	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**	Sanduíche 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**	
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne de frango em molho Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão Vermelho Arroz Carne de frango em molho Salada: Repolho e cenoura cozida	Feijão Carioca Arroz Carne de bovina em molho Salada: Alface, repolho e cenoura cozida			
Lanche da tarde	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	Torrinhas de pão, manteiga e orégano Leite com cacau ½ fruta			
Composição nutricional (Média semanal Regular)		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 pericibilidade.

****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: 11 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL



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

ABRIL DE 2022

2ª Semana	2ª FEIRA 11/04	3ª FEIRA 22/04	4ª FEIRA 13/04	5ª FEIRA 14/04	6ª FEIRA 15/04
Lanche da manhã	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral 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**	
Almoço	Arroz Branco Feijão Preto Carne bovina em pedaços <u>Salada:</u> Repolho e chuchu cozido	Arroz Branco Feijão Carioca Carne bovina em pedaços <u>Salada:</u> Repolho e chuchu cozido	Arroz Branco Feijão Preto Carne bovina em pedaços <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido		
Lanche da tarde	Bolo de banana com aveia Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Bolo de banana com aveia 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		
Composição nutricional (Média semanal regular)		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 pericibilidade.

****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: 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Polenta cremosa Picadinho de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**		Feijão Arroz integral Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	
Almoço	Feijão Preto Arroz Panqueca com carne moída Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Panqueca com carne moída Salada: Repolho e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Panqueca com carne moída Salada: Alface, repolho e beterraba cozida			
Lanche da tarde	Pão de Polvilho de Aipim Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Pão de Polvilho de Aipim Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Torrinhas de pão, manteiga e orégano Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	379kcal		59g		17g	
			61%		18%	
				LPD (g)		
				15% a 30% do VET		
					12g	
					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: 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo salgado com aveia, carne e legumes Leite com cacau Fruta*	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e repolho ½ Fruta**	Lentilha Arroz Frango assado <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**
Almoço	Feijão preto Arroz integral Carne suína na panela Salada: Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Carne suína na panela Salada: Brócolis, chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Frango assado Salada: Alface/repolho ½ Fruta**		
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	Pão de polvilho/ wafler Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* 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 N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**

