

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

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL**

**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		386,08kcal	61g	17g	11g
		64%	18%	25%	

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

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

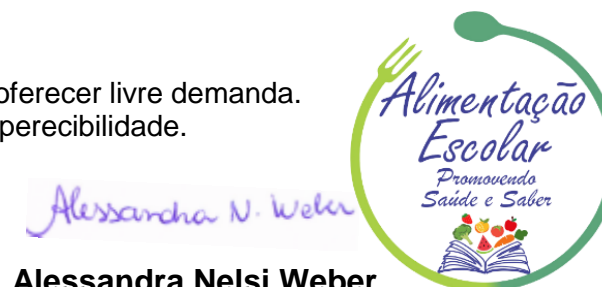
\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

\*\*\*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 Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

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

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL**

**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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> Alface, vagem cozida ½ Fruta**	Bolo de Beterraba com açúcar mascavo e aveia Leite com cacau* ½ Fruta**  <b><u>Preparação doce</u></b>	Arroz branco Tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		369,43kcal	54g	13g	9g
		58%	14%	22%	

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

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

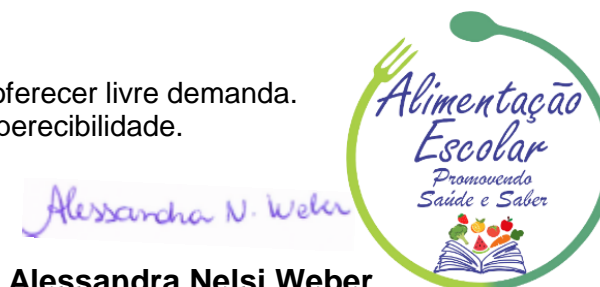
\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

\*\*\*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 PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL**

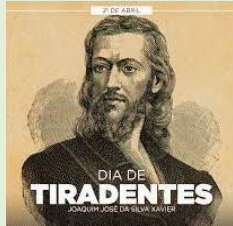
**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	 <p><b>DIA DE TIRADENTES</b> Joaquim José de Silva Xavier</p>	Polenta cremosa Picadinho de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, Beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>  379kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET	
		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 PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL**

**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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**	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**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		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 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 Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**