

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

JULHO DE 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (04/07)	3ª FEIRA (05/07)	4ª FEIRA (06/07)	5ª FEIRA (07/07)	6ª FEIRA (08/07)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos 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*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, pepino fatiado e couve flor cozido Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido Frutas*	Pão de polvilho Leite puro ou com cacau 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	
		46g	12g	7g	
		69%	18%	24%	

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, 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

JUNHO DE 2022

Segunda semana	2ª FEIRA (11/07)	3ª FEIRA (12/07)	4ª FEIRA (13/07)	5ª FEIRA (14/07)	6ª FEIRA (15/07)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida. Frutas*	Arroz colorido Lentilha com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo File de tilapia assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de arroz integral com moela de 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*	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Tulipa assada <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)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		273kcal	42g 61%	12g 18%	7g 25%

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, 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




CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

JUNHO DE 2022

Terceira semana	2ª FEIRA (18/07)	3ª FEIRA (19/07)	4ª FEIRA (20/07)	5ª FEIRA (21/07)	6ª FEIRA (22/07)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de porco em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho 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 coração de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura 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	
		278,84kcal	45g	12g	8g
		66%	18%	27%	

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, 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.

Se 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

