

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos

PERÍODO INTEGRAL

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

JULHO de 2022

| 1ª Semana   | 2ª FEIRA<br>04/07   | 3ª FEIRA<br>05/07   | 4ª FEIRA<br>06/07  | 5ª FEIRA<br>07/07  | 6ª FEIRA<br>08/07  |
|---|---|---|--|--|--|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                            | Risoto de frango<br><u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida<br>½ Fruta**                     | Polenta cremosa<br>Carne moída em molho<br><u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface e cenoura<br>Leite com café*<br>½ Fruta** | Feijão Carioca<br>Arroz<br>Carne bovina na panela<br><u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Sopa de verduras e legumes:<br>Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre<br>Folhas de repolho, couve folha, espinafre<br>Cenoura, batata, arroz e frango<br>½ Fruta** |
| <b>Almoço</b>   | Feijão preto<br>Arroz<br>Carne de bovina em molho<br>Salada: Alface, repolho e cenoura cozida | Feijão preto<br>Arroz<br>Carne de bovina em molho<br>Salada: Alface, repolho e cenoura cozida           | Feijão preto<br>Arroz<br>Carne de bovina em molho<br>Salada: Alface, repolho e cenoura cozida  |  |  |
| <b>Lanche da tarde</b>                                    | Bolo salgado<br>Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas*<br>½ fruta               | Bolo salgado<br>Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas*<br>½ fruta                         | Torradinhas de pão, manteiga e orégano<br>Leite com cacau<br>½ fruta                           |  |  |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal regular)</b> | <b>Energia<br/>(Kcal)</b>   | <b>CHO<br/>(g)</b>  | <b>PTN<br/>(g)</b>   | <b>LPD<br/>(g)</b>   |  |
|   |   | 55% a 65% do VET  | 10% a 15% do VET   | 15% a 30% do VET   |  |
|   |   | 440,40kcal  | 68g  | 13g  | 14g  |
|   |   | 621%  | 12%  | 28%  |  |

Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, melão e bergamota

\*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

ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

JULHO de 2022

| 2ª Semana   | 2ª FEIRA<br>11/17   | 3ª FEIRA<br>12/07   | 4ª FEIRA<br>13/07  | 5ª FEIRA<br>14/07   | 6ª FEIRA<br>15/07   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                        | Polenta cremosa<br>Carne moída refogada<br><u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Macarronada de frango<br><u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida<br>½ Fruta**              | Sopa de verduras e legumes:<br>Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre<br>Folhas de repolho, couve folha, espinafre<br>Cenoura, batata, arroz e frango<br>½ Fruta** | Feijão preto<br>Arroz<br>Carne suína na panela<br>Farofa de talos e folhas<br><u>Salada:</u> Alface e vagem cozida<br>½ Fruta** | Bolo salgado Integral de carne com legumes<br>Leite com cacau*<br>½ Fruta** |
| <b>Almoço</b>   | Arroz Branco<br>Feijão Carioca<br>Frango assado<br>Salada: Repolho e chuchu cozido              | Arroz Branco<br>Feijão Carioca<br>Frango assado<br>Salada: Repolho e chuchu cozido          | Arroz Branco<br>Feijão Carioca<br>Frango assado<br>Salada: Alface, repolho e chuchu cozido   |   |   |
| <b>Lanche da tarde</b>                                | Bolo de banana com aveia<br>Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas*<br>½ fruta     | Bolo de banana com aveia<br>Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas*<br>½ fruta | Bolo de banana com aveia<br>Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas*<br>½ fruta  |   |   |
| <b>Composição nutricional (Média semanal regular)</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>   |   |
|   |   | 454,34kcal  | 68g  | 15g   | 15g   |
|   |   |   | 60%  | 14%   | 28%   |

Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, melão e bergamota

\*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.

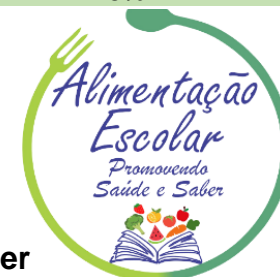
\*\*\*\*Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

**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

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

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

JULHO de 2022

| 3ª Semana   | 2ª FEIRA<br>18/07   | 3ª FEIRA<br>19/07   | 4ª FEIRA<br>20/07   | 5ª FEIRA<br>21/07       | 6ª FEIRA<br>22/07       |
|---|---|---|---|-------------------------|-------------------------|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                        | Risoto de frango<br>Salada: Alface, brócolis e beterraba cozida<br>½ Fruta**        | Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura<br>½ Fruta**             | Sanduíche de pão francês com carne moída e alface<br>Leite com café e canela*<br>½ Fruta**                |                         |                         |
|   | Feijão Preto<br>Arroz<br>Panqueca com carne moída<br>Salada: Repolho e vagem cozida | Feijão Preto<br>Arroz<br>Panqueca com carne moída<br>Salada: Repolho e vagem cozida | Feijão Preto<br>Arroz<br>Panqueca de espinafre com carne moída<br>Salada: Repolho e vagem cozida          |                         |                         |
|   | Pão de Polvilho<br>Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas*<br>½ fruta  | Pão de Polvilho<br>Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas*<br>½ fruta  | Torradinhas de pão, manteiga e orégano<br>Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas*<br>½ fruta |                         |                         |
| <b>Composição nutricional (Média semanal regular)</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> |
|   |   | 455,86kcal  | 70g   | 15g                     | 14g                     |
|   |   |   | 61%   | 14%                     | 27%                     |



Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, melão e bergamota.

\*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

