

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

JULHO de 2022

1ª Semana	2ª FEIRA 04/07	3ª FEIRA 05/07	4ª FEIRA 06/07	5ª FEIRA 07/07	6ª FEIRA 08/07
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	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 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	
		440,40kcal	68g	13g	14g
		62%	12%	28%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, melão, 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 NEISI weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

JULHO de 2022

2ª Semana	2ª FEIRA 11/07	3ª FEIRA 12/07	4ª FEIRA 13/07	5ª FEIRA 14/07	6ª FEIRA 15/07
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	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 ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* 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	
	454,34kcal	68g	15g	15g	
		60%	14%	28%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, melão, 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 NEISI WEBER
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL


ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

JULHO de 2022

3ª Semana	2ª FEIRA 18/07	3ª FEIRA 19/07	4ª FEIRA 20/07	5ª FEIRA 21/07	6ª FEIRA 22/07
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com café e canela* 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	
	459,04kcal	68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, melão, 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 NEISI WEBER
Nutricionista CRN10 3469

