

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

SETEMBRO DE 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (05/09)	3ª FEIRA (06/09)	4ª FEIRA (07/09)	5ª FEIRA (08/09)	6ª FEIRA (09/09)
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 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*		Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido Frutas*	Pão de polvilho, mandioca e sem leite 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	
	275kcal	69%	18%	24%	

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

SETEMBRO DE 2022

Segunda semana	2ª FEIRA (12/09)	3ª FEIRA (13/09)	4ª FEIRA (14/09)	5ª FEIRA (15/09)	6ª FEIRA (16/09)
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 <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida. Frutas*	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Bolinhas de peixe assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas*	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*
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*	Pão de polvilho com aipim Leite puro ou com cacau Frutas*	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja Frutas*	Bolo de tomate Suco de uva 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
		273kcal	42g	12g	7g
			61%	18%	25%

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

SETEMBRO DE 2022

Terceira semana	2ª FEIRA (19/09)	3ª FEIRA (20/09)	4ª FEIRA (21/09)	5ª FEIRA (22/09)	6ª FEIRA (23/09)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu 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 coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoca assado com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem 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 66%	12g 18%

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

SETEMBRO DE 2022

Quarta semana	2ª FEIRA (26/09)	3ª FEIRA (27/09)	4ª FEIRA (29/09)	5ª FEIRA (30/09)	6ª FEIRA (31/09)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Isclas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe (iscas+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida Frutas*	Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau Frutas*	Torta de aipim com peito moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Risoto de sobrecoxa frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja 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 kcal	42g	12g	7g
			61%	17%	22%

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

