

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

Setembro de 2022

1ª Semana	2ª FEIRA 05/09	3ª FEIRA 06/08	4ª FEIRA 07/09	5ª FEIRA 08/09	6ª FEIRA 09/09
Lanche da manhã e tarde	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**		Feijão Carioca Arroz com espinafre Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarronada de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**
Almoço	Feijão Carioca Arroz Carne de bovina em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão Carioca Arroz Carne de bovina em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida			
Lanche da tarde	Bolo salgado Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Bolo salgado Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta			
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	440,40kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
			621%	12%	28%

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, 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

ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Setembro de 2022

2ª Semana	2ª FEIRA 12/09	3ª FEIRA 13/09	4ª FEIRA 14/09	5ª FEIRA 15/09	6ª FEIRA 16/09
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarronada de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína moída Farofa de couve e espinafre Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**
Almoço	Arroz Branco Feijão Carioca Frango assado Salada: Repolho e chuchu cozido	Arroz Branco Feijão Carioca Frango assado Salada: Repolho e chuchu cozido	Arroz Branco Feijão Carioca Frango assado Salada: Alface, repolho e chuchu cozido		
Lanche da tarde	Bolo de banana com aveia Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Bolo de banana com aveia Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Bolo de banana com aveia Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta		
Composição nutricional (Média semanal regular)		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 60%	15g 14%	15g 28%

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, 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.

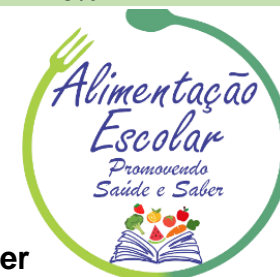
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Agosto de 2022

3ª Semana	2ª FEIRA 19/09	3ª FEIRA 20/09	4ª FEIRA 21/09	5ª FEIRA 22/09	6ª FEIRA 23/09
Lanche da manhã e tarde	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango batata e arroz Ou Risoto de frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Suco* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Coxa e Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**
	Feijão Preto Arroz Panqueca com carne moída Salada: Repolho e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Panqueca com carne moída Salada: Repolho e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Salada: Repolho e vagem cozida		
	Pão de Polvilho Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Pão de Polvilho Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Torradinhas de pão, manteiga e orégano Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta		
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	455,86kcal	70g	15g	14g	
		61%	14%	27%	

Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, 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 RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Setembro de 2022

4ª Semana	2ª FEIRA 26/09	3ª FEIRA 27/09	4ª FEIRA 28/09	5ª FEIRA 29/09	6ª FEIRA 30/09
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo de Cenoura, Laranja e Banana Leite com cacau* ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com frango desfiado e alface Leite com café e canela* ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco <u>Salada:</u> Alface, chuchu, beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha e chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**
Almoço	Feijão preto Arroz integral Carne suína na panela Salada: Brócolis, chuchu cozido	Feijão preto Arroz integral Carne suína na panela Salada: Brócolis, chuchu cozido	Feijão preto Arroz integral Carne suína na panela Salada: Brócolis, chuchu cozido		
Lanche da tarde	Pão de polvilho/ wafler Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Pão de polvilho/ wafler Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Pão de polvilho/ wafler Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta		
Composição nutricional (Média semanal regular)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		456,75kcal	68g	16g	15g
			59%	14%	29%

Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, 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 CRM10 3469

