

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

Outubro de 2022

1ª Semana	2ª FEIRA 03/10	3ª FEIRA 04/10	4ª FEIRA 05/10	5ª FEIRA 06/10	6ª FEIRA 07/10			
Lanche da manhã e tarde	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída bovina, alface Suco* 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 repolho ½ Fruta**			
Almoço	Feijão Carioca Arroz Carne de bovina em molho Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão Carioca Arroz Carne de bovina em molho Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão Carioca Arroz Carne de bovina em molho Salada: 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	Bolo salgado 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	
					440,40kcal	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

Outubro de 2022

2ª Semana	2ª FEIRA 10/10	3ª FEIRA 11/10	4ª FEIRA 12/10	5ª FEIRA 13/10	6ª FEIRA 14/10
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo: Cenoura, laranja, beterraba, fubá, mascavo com aveia Suco ½ Fruta**		Macarronada de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína moída Farofa de couve e espinafre Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida 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			
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			
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	15g	15g
		60%	14%	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

Outubro de 2022

3ª Semana	2ª FEIRA 17/10	3ª FEIRA 18/10	4ª FEIRA 19/10	5ª FEIRA 20/10	6ª FEIRA 21/10
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 Leite com café* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba 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

Outubro de 2022

4ª Semana	2ª FEIRA 24/10	3ª FEIRA 25/10	4ª FEIRA 26/10	5ª FEIRA 27/10	6ª FEIRA 28/10
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne moída com molho Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha e chuchu <u>Salada:</u> Alface	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**	Bolo de salgado Leite com cacau 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**





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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Outubro de 2022

5ª Semana	2ª FEIRA 31/10	3ª FEIRA 01/11	4ª FEIRA 02/11	5ª FEIRA 03/11	6ª FEIRA 04/11
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango <u>Salada:</u> Cenoura e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarronada de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**		Torradinhas de pão com carne moída Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface, cenoura e vagem cozida ½ Fruta**
Almoço	Feijão preto Arroz integral Frango assado Salada: Brócolis, chuchu cozido	Feijão preto Arroz integral Frango assado Salada: Brócolis, chuchu cozido			
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)	459,04kcal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	

*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

