

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		
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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**		
<b>Almoço</b>	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	Feijão Carioca Arroz Carne de bovina em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida				
<b>Lanche da tarde</b>	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				
<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>		
					440,40kcal	68g	13g
					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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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**
<b>Almoço</b>	Arroz Branco Feijão Carioca Frango assado Salada: Repolho e chuchu cozido	Arroz Branco Feijão Carioca Frango assado Salada: Repolho e chuchu cozido			
<b>Lanche da tarde</b>	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			
<b>Composição nutricional (Média semanal regular)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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		
<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, 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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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**
<b>Almoço</b>	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		
<b>Lanche da tarde</b>	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		
<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>
		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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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**		Torrinhas 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**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz integral Frango assado Salada: Brócolis, chuchu cozido	Feijão preto Arroz integral Frango assado Salada: Brócolis, chuchu cozido			
<b>Lanche da tarde</b>	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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</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>
		459,04kcal	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

