

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

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**	Sanduche de pão francês com carne moída bovina e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango 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>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>	
		440,40kcal	68g	13g	14g
		62%	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 Neisi Weber  
Nutricionista CRN10 340



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

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 bovina refogada <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo: Cenoura, laranja, beterraba, fubá, mascavo com aveia Suco ½ Fruta**  <b><u>Preparação doce</u></b>	 DIA das CRIANÇAS	Macarronada de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína moída Farofa de couve folha e espinafre <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>  454,34kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 68g 60%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 15g 14%	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET 15g 28%

\*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 3468



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

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 macarrão ou Risoto de Frango ½ Fruta** <b>Ver temperatura*</b>	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 Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida 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>
		455,86kcal	70g 61%	15g 14%	14g 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 NEISI weber  
Nutricionista CRN10 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

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 coxa e sobrecoxa com abobora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com peito de frango desfiado e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco <u>Salada:</u> Alface, chuchu, beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Carne moída em molho Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Bolo de salgado Leite com cacau* 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>	
		68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	
459,04kcal					

\*\*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 NEISI WEBER  
Nutricionista CRN10 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**		Sanduche de pão francês 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>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 Neisi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**

