

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

Novembro de 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (07/11)	3ª FEIRA (08/11)	4ª FEIRA (09/11)	5ª FEIRA (10/11)	6ª FEIRA (11/11)
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 com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida 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 em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, pepino fatiado e couve flor cozido Frutas*	Bolo salgado Suco de uva Frutas*	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido Frutas*	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacão 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
		275kcal	46g 69%	12g 18%	7g 24%

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

*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

NOVEMBRO DE 2022

Segunda semana	2ª FEIRA (14/11)	3ª FEIRA (15/11)	4ª FEIRA (16/11)	5ª FEIRA (17/11)	6ª FEIRA (18/11)
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 pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida 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*	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 61%	12g 18%	7g 25%

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

*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

NOVEMBRO DE 2022

Terceira semana	2ª FEIRA (21/11)	3ª FEIRA (22/11)	4ª FEIRA (23/11)	5ª FEIRA (24/11)	6ª FEIRA (25/11)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <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> Alface, 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 de 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, aipim e macarrão e frango Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoca assada 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	
		42g	12g	7g	
		61%	18%	25%	

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

*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

NOVEMBRO DE 2022

Quarta semana	2ª FEIRA (28/11)	3ª FEIRA (29/11)	4ª FEIRA (30/11)	5ª FEIRA (01/12)	6ª FEIRA (02/12)
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 Sobrecosta picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <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 de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida Frutas*	Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacão Frutas*	Macarrão com filé de peito em cubos <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Risoto de coração 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%

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

*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**

