

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/INTEGRAL

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

Dezembro de 2022

1ª Semana	2ª FEIRA 05/12	3ª FEIRA 06/12	4ª FEIRA 07/12	5ª FEIRA 08/12	6ª FEIRA 09/12
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída bovina refogada <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 ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída bovina e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Macarrão com peito de frango em cubos <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Canjiquinha com costelinha de porco Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e beterraba ralada ½ Fruta**
Almoço	Feijão Arroz Carne de bovina em molho Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão Arroz Carne de bovina em molho Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão 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		

*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

Dezembro de 2022

2ª Semana	2ª FEIRA 12/12	3ª FEIRA 13/12	4ª FEIRA 14/12	5ª FEIRA 15/12	6ª FEIRA 16/12
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída bovina refogada <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarronada de coxa e sobrecoxa (caseiro ou seco) <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com frango, tomate, cenoura e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e beterraba ralada ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína moída Farofa de couve folha e espinafre (conforme estoque) <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
Almoço	Arroz Branco Feijão Carioca Frango assado Salada: Alface, repolho e chuchu cozido	Arroz Branco Feijão Carioca Costelinha de porco Salada: Alface, repolho e chuchu cozido	Arroz Branco Feijão Carioca Carne Suína refogada 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 salgado 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		

*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

