

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

Novembro de 2022

1ª Semana	2ª FEIRA 07/11	3ª FEIRA 08/11	4ª FEIRA 09/11	5ª FEIRA 10/11	6ª FEIRA 11/11
Lanche da manhã e tarde	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarronada de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Alface e repolho 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**	Bolo Salgado Leite com cacau* 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)	440,40kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
			621%	12%	28%

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, pêssego, 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

Novembro de 2022

2ª Semana	2ª FEIRA 14/11	3ª FEIRA 15/11	4ª FEIRA 16/11	5ª FEIRA 17/11	6ª FEIRA 18/11		
Lanche da manhã e tarde			Polenta cremosa Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida 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				
Lanche da tarde			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)	55% a 65% do VET	PTN (g)	LPD (g)		
			68g	10% a 15% do VET	15g	15% a 30% do VET	15g
			60%	14%	28%		



**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, pêssego, 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

Novembro de 2022

3ª Semana	2ª FEIRA 21/11	3ª FEIRA 22/11	4ª FEIRA 23/11	5ª FEIRA 24/11	6ª FEIRA 25/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Coxa e Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de frango Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Macarrão Caseiro à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido 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	Torrinhas 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, pêsego, 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

Novembro de 2022

4ª Semana	2ª FEIRA 28/11	3ª FEIRA 29/11	4ª FEIRA 30/11	5ª FEIRA 01/12	6ª FEIRA 02/12
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, chuchu, beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com frango desfiado e alface Leite com café e canela* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha de porco na panela <u>Salada:</u> Alface e repolho	Bolacha caseira Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>
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, pêssego, 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. Welser

Alessandra Nelson Welser

