

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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** ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída bovina e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado (pode ser usada farinha integral) Leite com cacau ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		440,40kcal	68g	13g	14g
		62%	12%	28%	

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

FAIXA ETÁRIA: 04 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 bovina 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 <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			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, pêssego e 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 RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 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 de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa de Frango <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduche 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**
Composição nutricional (Média semanal)	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, pêssego e 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 RURAL
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 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 coxa e sobrecoxa com abobora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, chuchu, beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com peito de frango desfiado e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína na panela <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Bolacha caseira Leite com cacau* ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
					15% a 30% do VET
					459,04kcal
		59%	14%	29%	

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

