

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (01/05)	3ª FEIRA (02/05)	4ª FEIRA (03/05)	5ª FEIRA (04/05)	6ª FEIRA (05/05)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)		Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com doce de fruta Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Suco			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)		Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho, beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Sopa de feijão preto com carne gado, batata e macarrão	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)		Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)		Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino fatiado, chuchu e brócolis cozido	Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau	Feijão carioca com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) Batata cozida <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, chuchu, aipim, arroz e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		708,75kcal	114g	32g				
		64%	18%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra, bergamota 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 - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (08/05)	3ª FEIRA (09/05)	4ª FEIRA (10/05)	5ª FEIRA (11/05)	6ª FEIRA (12/05)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela	Frutas* Pão integral com pasta de amendoim e cacau Batida de leite, abacate e banana	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau	Frutas* Nega Maluca de feijão Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne Bovina cubos picadinha <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e couve flor e chuchu cozido.	Bolo de amendoim Leite com cacau	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e cenoura cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	715,18kcal	104g 59%	31g 17%	21g 27%	684,51mcg	57,56mg	236,48mg	3,50mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra, bergamota 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 - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (15/05)	3ª FEIRA (16/05)	4ª FEIRA (17/05)	5ª FEIRA (18/05)	6ª FEIRA (19/05)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com pasta de amendoim Suco aquecido	Frutas* Bolo de ameixa seca e uva passa Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida	Risoto de arroz integral, molho de sobrecoxa de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Arroz pastoso com couve folha Feijão preto Canjiquinha com carne de porco em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e vagem cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão com molho de coração <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Filé de tilapia assada <u>Salada:</u> Alface, rabanete, beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Arroz integral Feijão vermelho com caldo Coxinha assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, chuchu cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	710kcal	110g	31g	20g	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra, bergamota e abacate

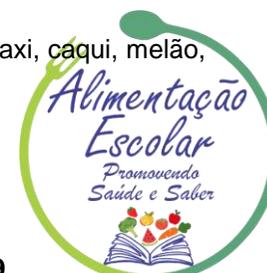
** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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 - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (22/05)	3ª FEIRA (23/05)	4ª FEIRA (24/05)	5ª FEIRA (25/05)	6ª FEIRA (26/05)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Batata doce assada	Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com canela	Frutas* Pão integral com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoca picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e chuchu cozido	Arrozl pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz integral Feijão preto Strogonoffe (iscas+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e cenoura cozida	Bolinho de beterraba e frango Leite com cacau	Tulipa assada Batata cozida <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido	Risoto de sobrecoca frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		707,14kcal	103g 58%	30g 17%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra, bergamota 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 - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2023

Quinta semana	2ª FEIRA (29/05)	3ª FEIRA (30/05)	4ª FEIRA (31/06)	5ª FEIRA (01/07)	6ª FEIRA (02/08)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com pasta de amendoim Suco aquecido	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Risoto de coração de frango <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Arroz integral Feijão preto com caldo Filézinho de peito na frigideira <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Arroz pastoso Lentilha com caldo Moela de frango na pressão Aipim cozido <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e couve flor cozida	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso com couve folha Feijão vermelho em caldo Canjiquinha com carne de porco <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Coxinha assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	707,04kcal	108g 62%	30g 17%	23g 29%	1443,16mcg	54,68mg	54,58mg	3,85mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra, bergamota 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

