

**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

**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)
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)		Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho, beterraba cozida 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*	Sopa de feijão preto com carne gado, batata e macarrão Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)		Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Pepino fatiado, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau Frutas*	Feijão carioca com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) Batata cozida <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido Frutas*	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 Frutas*
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	
		273,69kcal	42g 61%	12g 18%	10g 32%

\*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 - PRÉ- ESCOLA/CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (4-5 ANOS)**

**PERÍODO PARCIAL**

**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)
<b>REFEIÇÃO II</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango Frutas*	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecosta assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne Bovina cubos picadinha <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e couve flor e chuchu cozido Frutas*	Bolo de amendoim Leite com cacau Frutas*	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja Frutas*	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	
	277,84kcal	38g 55%	11g 16%	10g 33%	

\*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.

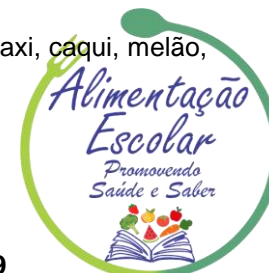
**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**

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 - PRÉ- ESCOLA/CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (4-5 ANOS)**

**PERÍODO PARCIAL**

**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)
<b>REFEIÇÃO II</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Risoto de arroz integral, molho de sobrecoxa de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso com couve folha Feijão preto Canjiquinha com carne de porco em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e vagem cozida Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Macarrão com molho de coração <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Filé de tilapia assada <u>Salada:</u> Alface, rabanete, beterraba e vagem cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango Frutas*	Arroz integral Feijão vermelho com caldo Coxinha assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, chuchu cozido Frutas*
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	
		271,50kcal	38g 57%	12g 18%	10g 32%

\*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

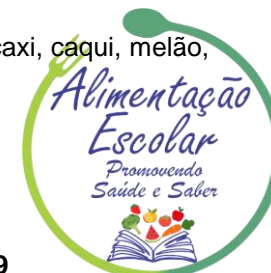
\*\* As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

**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 - PRÉ- ESCOLA/CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (4-5 ANOS)**

**PERÍODO PARCIAL**

**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)
<b>REFEIÇÃO II</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Isclas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz integral Feijão preto Strogonoffe (iscas+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e cenoura cozida Frutas*	Bolinho de beterraba e frango Leite com cacau Frutas*	Tulipa assada Batata cozida <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Risoto de sobrecoxa frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba cozida Frutas*	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja Frutas*
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	
	273,33kcal	37g 55%	12g 17%	9g 29%	

\*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.

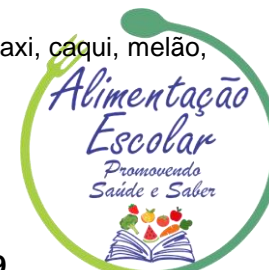
**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**

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 - PRÉ- ESCOLA/CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (4-5 ANOS)**

**PERÍODO PARCIAL**

**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)
<b>REFEIÇÃO II</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Risoto de coração de frango <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Arroz integral Feijão preto com caldo Filézinho de peito na frigideira <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Moela de frango na pressão Aipim cozido <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e couve flor cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Arroz pastoso com couve folha Feijão vermelho em caldo Canjiquinha com carne de porco <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Coxinha assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida Frutas*
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	
		273,69kcal	42g	12g	10g
		61%	18%	32%	

\*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**

