

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)
REFEIÇÃO II 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*
REFEIÇÃO IV 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*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		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.

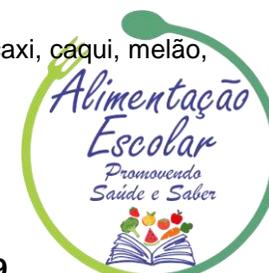
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

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)
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 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*
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 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*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
	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.

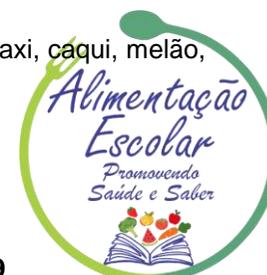
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

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)
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 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*
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	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*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
	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)
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	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*
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	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*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		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)
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	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*
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 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*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		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

