

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

MAIO de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 01/05	3ª FEIRA 02/05	4ª FEIRA 03/05	5ª FEIRA 04/05	6ª FEIRA 05/05
Lanche da manhã e tarde		Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura cozida Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, rabanete, vagem e beterraba ralada Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis, repolho e cenoura Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface, repolho, chuchu e beterraba Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Frango assado <u>Salada:</u> Beterraba e vagem	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida		
Lanche contraturno		Bolo salgado Suco de uva Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta		
Composição nutricional (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b> 440,40kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 68g 62%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 13g 12%	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET 14g 28%

\*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 pericibilidade.

\*\*\*\*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

MAIO de 2023

2ª Semana	2ª FEIRA 08/05	3ª FEIRA 09/05	4ª FEIRA 10/05	5ª FEIRA 11/05	6ª FEIRA 12/05
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, vagem, chuchu e beterraba Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com café* Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão Preto Arroz Carne de bovina em molho Salada: Beterraba e repolho	Feijão preto Arroz Frango assado Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, vagem, chuchu e beterraba Fruta**		
<b>Lanche contraturno</b>	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta	Bolo salgado Integral de carne com legumes Suco de uva* Fruta	Bolo salgado Suco de uva Fruta		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		454,34kcal	68g	15g	15g
		60%	14%	28%	

\*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

**MAIO de 2023**

3ª Semana	2ª FEIRA 15/05	3ª FEIRA 16/05	4ª FEIRA 17/05	5ª FEIRA 18/05	6ª FEIRA 19/05	
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com café e canela* Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Purê de aipim Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba e brócolis Fruta**	Bolo Salgado Suco de uva* Fruta**	
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Frango assado Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Salada: Beterraba e repolho	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Salada: Alface, brócolis e cenoura cozida			
<b>Lanche contraturno</b>	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta	Bolo salgado Integral de carne com legumes Suco de uva* Fruta	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com café e canela* Fruta			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
			<b>55% a 65% do VET</b>		<b>10% a 15% do VET</b>	
	455,86kcal		70g 61%		15g 14%	
				<b>LPD (g)</b>		
				<b>15% a 30% do VET</b>		
				14g 27%		

\*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

MAIO de 2023

4ª Semana	2ª FEIRA 22/05	3ª FEIRA 23/05	4ª FEIRA 24/05	5ª FEIRA 25/05	6ª FEIRA 26/05
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango, queijo, alface, tomate e cenoura Café com leite* Fruta**	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Abobrina refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura Fruta**	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão Preto Arroz Carne suína refogada Salada: Beterraba e repolho	Feijão preto Arroz Frango assado Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Salada: Alface, brócolis e cenoura cozida		
<b>Lanche contraturno</b>	Bolo salgado Integral de carne com legumes Suco de uva* Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta	Sanduíche de pão francês integral com frango, queijo, alface, tomate e cenoura Café com leite* Fruta**		
<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>15% a 30% do VET</b>
		456,75kcal	68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*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

**MAIO de 2023**

5ª Semana	2ª FEIRA 29/05	3ª FEIRA 30/05	4ª FEIRA 31/06	5ª FEIRA 01/06	6ª FEIRA 02/06
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**	Bolo de banana com aveia, farinha de trigo integral e açúcar mascavo Leite com cacau Fruta** <b><u>Preparação doce</u></b>	Sanduche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Batata doce assada Fruta**	Lentilha Arroz Frango assado <u>Salada:</u> Alface, cenoura e vagem cozida Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Salada: Alface, brócolis e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína refogada Salada: Beterraba e repolho	Feijão preto Arroz Frango assado Salada: Alface, repolho e cenoura cozida		
<b>Lanche contrarturno</b>	Bolo salgado Integral de carne com legumes Suco de uva* Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta	Sanduche de pão francês integral com frango, queijo, alface, tomate e cenoura Café com leite* Fruta**		
<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>15% a 30% do VET</b>
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%
459,04kcal					

\*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**



\*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**

