

**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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>		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**
<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>
		440,40kcal	68g	13g	14g
			62%	12%	28%

Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, 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

**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**	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**	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**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	Energia (Kcal)	<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	
		68g	15g	15g	
		60%	14%	28%	
	454,34kcal				

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, 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

**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**	Sanduche 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>Composição nutricional (Média semanal)</b>	455,86kcal	<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
		70g	15g	14g	
		61%	14%	27%	

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, 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

**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 Abobrinha 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>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%	
	456,75kcal				

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, 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

**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**	Lentilha Arroz Frango assado <u>Salada:</u> Alface, cenoura e vagem cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Batata doce assada Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**	Bolo de banana com aveia, farinha de trigo integral e açúcar mascavo Leite com cacau Fruta**  <b>Preparação doce</b>
<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				

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, 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**

