

**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

Agosto de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (11/07)	3ª FEIRA (01/08)	4ª FEIRA (02/08)	5ª FEIRA (03/08)	6ª FEIRA (04/08)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de milho com nata e queijo Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoca <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Sopa de feijão com carne bovina, batata, cenoura e macarrão Laranja ou bergamota	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) <u>Salada:</u> cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> Alface e couve flor cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> alface, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate e 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				
		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, bergamota, melão, morango, pêra 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

Agosto de 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (07/08)	3ª FEIRA (08/08)	4ª FEIRA (09/08)	5ª FEIRA (10/08)	6ª FEIRA (11/08)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de milho com pasta de amendoim Leite puro ou com canela	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela	Frutas* Nega Maluca de feijão Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz com espinafre Feijão carioca Carne moída com aipim <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 integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate e chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Risoto integral de moela <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido			
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, bergamota, melão, morango, pêra e abacate

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

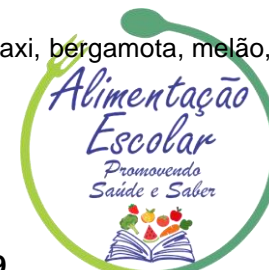
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

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

Agosto de 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (14/08)	3ª FEIRA (15/08)	4ª FEIRA (16/08)	5ª FEIRA (17/08)	6ª FEIRA (18/08)			
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 Leite puro ou com canela	Frutas* Bolinho de beterraba Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de suína em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, 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 Feijão carioca com caldo Carne suína moída <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Coração em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis 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 63%	31g 17%	20g 26%	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, bergamota, melão, morango, pêra 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

Agosto de 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (21/08)	3ª FEIRA (22/08)	4ª FEIRA (23/08)	5ª FEIRA (24/08)	6ª FEIRA (25/08)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Batata doce assada	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela	Frutas* Pão caseiro 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	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída 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 pastoso Feijão preto Fígado em molho <u>Salada:</u> Pepino fatiado e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Torta de aipim com peito moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, abobrinha e vagem 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	30g				
		58%	17%	25%				

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

Agosto de 2023

Quinta semana	2ª FEIRA (28/08)	3ª FEIRA (29/08)	4ª FEIRA (30/08)	5ª FEIRA (31/08)	6ª FEIRA (01/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Farinha de linhaça 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 Polpa de abacaxi aquecida	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)	Polenta com molho de fígado <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Filézinho de peito na frigideira <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz pastoso Lentilha com caldo Moela de frango na pressão Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, 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> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com coxinha de frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, 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				
	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, bergamota, melão, morango, pêra 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

