

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 31/07	3ª FEIRA 01/08	4ª FEIRA 02/08	5ª FEIRA 03/08	6ª FEIRA 04/08
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída Suco ½ Fruta**	Polenta cremosa Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Bolo Salgado com farinha de linhaça Leite com café* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		440,40kcal	68g	13g	14g
		62%	12%	28%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, 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 URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO de 2023

2ª Semana	2ª FEIRA 07/08	3ª FEIRA 08/08	4ª FEIRA 09/08	5ª FEIRA 10/08	6ª FEIRA 11/08
Lanche da manhã e tarde	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 ½ Fruta**	Macarrão integral com molho de carne moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Risoto de arroz integral moela <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, brócolis cozido ½ Fruta**	Bolo de aveia e açúcar mascavo* Leite com cacau* Mesa de frutas** <u>Preparação doce</u>
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		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, 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 URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO de 2023

3ª Semana	2ª FEIRA 14/08	3ª FEIRA 15/08	4ª FEIRA 16/08	5ª FEIRA 17/08	6ª FEIRA 18/08
Lanche da manhã e tarde	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango batata e arroz ½ Fruta**	Arroz Colorido Frango assado Abóbora cabutiá refogada <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Farofa de cenoura Carne suína em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango molho <u>Salada:</u> Alface e couve flor cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado Leite com café* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	455,86kcal	70g	15g	14g	
		61%	14%	27%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, 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 URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO de 2023

4ª Semana	2ª FEIRA 21/08	3ª FEIRA 22/08	4ª FEIRA 23/08	5ª FEIRA 24/08	6ª FEIRA 25/08
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne suína moída <u>Salada:</u> Repolho, beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Costelinha de porco assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo de tomate Leite com café* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		456,75kcal	68g	16g	15g
		59%	14%	29%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, 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 URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO de 2023

5ª Semana	2ª FEIRA 28/08	3ª FEIRA 29/08	4ª FEIRA 30/08	5ª FEIRA 31/09	6ª FEIRA 01/09
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Batata doce assada cortada em cubos com sal, óregano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozid	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, e alface Leite com café* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura e vagem cozida ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Couve refogada <u>Salada:</u> Alface e pepino fatiado
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		459,04kcal	68g	16g	15g
		59%	14%	29%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, 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

