

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

**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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de frango <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado com farinha de linhaça Leite com café* ½ Fruta**	Sanduíche 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**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de cenoura Salada: Alface, Brócolis e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata Salada: Beterraba e vagem	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano Salada: Alface, repolho e cenoura cozida		
<b>Lanche contraturno</b>	Pastel Assado Suco de uva Fruta	Bolo salgado integral Chá Fruta	Mini pizza com carne moída e tomate Leite com cacau Fruta		
			<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%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

\*\*\* **UTILIZAR LEGUMES E VERDURAS COLHIDAS NA HORTA ESCOLAR.** Assim a salada poderá ser alterada, 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

**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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Macarrão integral com molho de carne moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral moela <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Bolo de aveia e açúcar mascavo* Leite com cacau* Mesa de frutas**  <b><u>Preparação doce</u></b>
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Frango assado Purê de batata Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Aipim Salada: Alface, brócolis e cenoura cozida	Feijão preto Arroz Panqueca com carne moída <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**		
<b>Lanche contraturno</b>	Wafler salgado Suco de uva* Fruta	Bolinho de abóbora com carne moída Chá de frutas Fruta	Pão caseiro com pasta de amendoim 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.

\*\*\* **UTILIZAR LEGUMES E VERDURAS COLHIDAS NA HORTA ESCOLAR.** Assim a salada poderá ser alterada, 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

**AGOSTO de 2023**

3ª Semana	<b>2ª FEIRA 14/08</b>	<b>3ª FEIRA 15/08</b>	<b>4ª FEIRA 16/08</b>	<b>5ª FEIRA 17/08</b>	<b>6ª FEIRA 18/08</b>
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango batata e arroz ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango molho <u>Salada:</u> Alface e couve flor cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado Leite com café* ½ Fruta**	Arroz Colorido Frango assado <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**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Omelete de forno Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de talos Abóbora cabutiá refogada Salada: Alface, brócolis e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Aipim cozido Salada: Beterraba e repolho		
<b>Lanche contraturno</b>	Esfira Leite com cacau Fruta	Mini pizza Leite com café e canela* Fruta	Wafler com banana e aveia 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>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		455,86kcal	70g 61%	15g 14%	14g 27%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

\*\*\* **UTILIZAR LEGUMES E VERDURAS COLHIDAS NA HORTA ESCOLAR.** Assim a salada poderá ser alterada, 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

**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
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Carne suína moída <u>Salada:</u> Repolho, beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Bolo de tomate Leite com café* ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Costelinha de porco assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Alface, Brócolis e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Beterraba e vagem	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida		
<b>Lanche contraturno</b>	Pastel Assado Suco de uva Fruta	Bolinho de brócolis Chá Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau 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%	

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

\*\*\* **UTILIZAR LEGUMES E VERDURAS COLHIDAS NA HORTA ESCOLAR.** Assim a salada poderá ser alterada, 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

**AGOSTO de 2023**

5ª Semana	<b>2ª FEIRA 28/08</b>	<b>3ª FEIRA 29/08</b>	<b>4ª FEIRA 30/08</b>	<b>5ª FEIRA 31/09</b>	<b>6ª FEIRA 01/09</b>
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	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	Sanduche 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
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de talos Salada: Alface, brócolis e cenoura cozida	Feijão preto Arroz Frango assado Salada: Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Aipim cozido Salada: Beterraba e repolho		
<b>Lanche contraturno</b>	Esfira Leite com cacau Fruta	Mini pizza Leite com café e canela* Fruta	Wafler com banana e aveia 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>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		455,86kcal	70g 61%	15g 14%	14g 27%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

\*\*\* **UTILIZAR LEGUMES E VERDURAS COLHIDAS NA HORTA ESCOLAR.** Assim a salada poderá ser alterada, 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**

