

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

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA

FAIXA ETÁRIA (4 – 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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 (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Risoto integral de sobrecoca <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Sopa de feijão com carne bovina, batata, cenoura e macarrão Laranja ou bergamota Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas*
REFEIÇÃO II 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 Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> Alface e couve flor cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas*	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> alface, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate e chuchu cozido Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
	275kcal	46g 69%	12g 18%	7g 24%	

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

** 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 - PRÉ- ESCOLA

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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 (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas*	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas*	Arroz com espinafre Feijão carioca Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*
REFEIÇÃO II 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 Frutas*	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja Frutas*	Risoto integral de moela <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		273kcal	42g 61%	12g 18%	7g 25%

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

** 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.

É 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 - PRÉ- ESCOLA

FAIXA ETÁRIA (4 - 5anos)

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 (09:30 às 11:15)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de suína em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Coração em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozido Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
	278,84kcal	45g 66%	12g 18%	8g 27%	

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

** 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 - PRÉ- ESCOLA

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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 II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia cozida <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida Frutas*	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas*
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Fígado em molho Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoca picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas*	Torta de aipim com peito moído Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, abobrinha e vagem cozida Frutas*	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		278 kcal	42g	12g	7g
		61%	17%	22%	

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

** 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 - PRÉ- ESCOLA

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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 II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta com molho de fígado <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Filézinho de peito na frigideira <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Moela de frango na pressão Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido 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 Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com coxinha de frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
	278,38kcal	44g 64%	12g 17%	9g 28%	

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

** 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

