

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

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

Dezembro de 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (05/12)	3ª FEIRA (06/12)	4ª FEIRA (07/12)	5ª FEIRA (08/12)	6ª FEIRA (09/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Fruta*	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido Fruta*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Fruta*	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido Fruta*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Pepino fatiado e brócolis cozido Fruta*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, pepino fatiado e couve flor cozido Fruta*	Bolo salgado Suco de uva Fruta*	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido Fruta*	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacão Fruta*

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, bergamota, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, 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 - PRÉ- ESCOLA/CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**Dezembro de 2022**

Segunda semana	2ª FEIRA (12/12)	3ª FEIRA (13/12)	4ª FEIRA (14/12)	5ª FEIRA (15/12)	6ª FEIRA (16/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Fruta*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coração de frango <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida Fruta*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Fruta*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida Fruta*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido Fruta*
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Fruta*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Fruta*	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Fruta*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango Fruta*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*

**AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO**

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

