


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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL  
ZONA RURAL  
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos  
PERÍODO INTEGRAL

EM Ivo Silveira

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

Setembro de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 04/09	3ª FEIRA 05/08	4ª FEIRA 06/09	5ª FEIRA 07/09	6ª FEIRA 08/09
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**	Macarrão parafuso com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**		Feijão Carioca Arroz com espinafre Carne bovina iscas na panela em molho <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de cenoura com ora pró nobis Salada: Saladas da Horta	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata Espinafre refogado Salada: Saladas da Horta	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano Salada: Saladas da Horta	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>As saladas serão de acordo com aquelas colhidas na horta escolar.</p> <p>Caso não tenha produção suficiente poderá ser solicitada.</p> </div>	
<b>Lanche da tarde</b>	Pastel Assado Suco de uva Fruta	Torta de espinafre Chá Fruta	Mini pizza com carne moída e tomate Leite com cacau Fruta		
<b>Composição nutricional (Média semanal regular)</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	
		440,40kcal	68g	13g	14g
		621%	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 Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469



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

ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

EM Ivo Silveira

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

Setembro de 2023

2ª Semana	2ª FEIRA 11/09	3ª FEIRA 12/09	4ª FEIRA 13/09	5ª FEIRA 14/09	6ª FEIRA 15/09
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com café* ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz com ora pro nobis Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Aipim <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida	Feijão preto Arroz Panqueca de espinafre com carne moída <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>As saladas serão de acordo com aquelas colhidas na horta escolar.</p> <p>Caso não tenha produção suficiente poderá ser solicitada.</p> </div>	
<b>Lanche da tarde</b>	Pão caseiro homus de grão de bico e frango Suco de uva Fruta	Bolinho de abóbora com carne moída Chá de frutas Fruta	Wafler salgado Suco de uva* Fruta		
<b>Composição nutricional (Média semanal regular)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (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%	

\*\*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 Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469





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

ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL


FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

EM Ivo Silveira

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

Agosto de 2023

3ª Semana	2ª FEIRA 18/09	3ª FEIRA 19/09	4ª FEIRA 20/09	5ª FEIRA 21/09	6ª FEIRA 22/09
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão espaguete Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**	Bruschetta de pão francês com peito de frango Leite com café* ½ Fruta**	Carne bovina em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**
	Feijão preto Arroz Almondegas em molho <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de talos Abóbora cabutiá refogada <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) <u>Salada:</u> Saladas da Horta 	As saladas serão de acordo com aquelas colhidas na horta escolar.  Caso não tenha produção suficiente poderá ser solicitada.	
	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 regular)</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	
		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 Nelsi 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: 06 a 10 anos  
PERÍODO PARCIAL**

**EM Ivo Silveira**

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

**Setembro de 2023**

4ª Semana	2ª FEIRA 26/09	3ª FEIRA 27/09	4ª FEIRA 28/09	5ª FEIRA 29/09	6ª FEIRA 30/09
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**	Bolo de ora pro nobis Leite com cacau Mesa de frutas**  <b><u>Preparação doce</u></b>	Sanduíche de pão francês com carne moída e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha de costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Saladas da Horta ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodelas assada com sal, alecrim e orégano <u>Salada:</u> Saladas da Horta	<p>As saladas serão de acordo com aquelas colhidas na horta escolar.</p> <p>Caso não tenha produção suficiente poderá ser solicitada.</p>	
<b>Lanche da tarde</b>	Pastel Assado Suco de uva Fruta	Bolinho de brócolis Chá Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta		
<b>Composição nutricional (Média semanal regular)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>  456,75kcal	<b>CHO (g)</b>  55% a 65% do VET 68g 59%	<b>PTN (g)</b>  10% a 15% do VET 16g 14%		

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 Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

