

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

Setembro de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 04/09	3ª FEIRA 05/09	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> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarrão parafuso com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida e brócolis ½ Fruta**	Sanduche 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> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ 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%	

\*\*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 340



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

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> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho 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**
<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>	
	454,34kcal	68g 60%	15g 14%	15g 28%	

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, 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 3468



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

Setembro 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> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida 	Bruschetta de pão francês com peito de frango Leite com café* ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ 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	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 RURAL  
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos  
PERÍODO PARCIAL

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

Setembro de 2023

4ª Semana	2ª FEIRA 25/09	3ª FEIRA 26/09	4ª FEIRA 27/09	5ª FEIRA 28/09	6ª FEIRA 29/09
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo de aveia e açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta**  <u>Preparação doce</u>	Sanduíche de pão francês com carne moída e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com 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> Alface, chuchu, beterraba cozida ½ 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>
		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

