

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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Novembro de 2023**

| Primeira semana                                  | 2ª FEIRA (06/11)  | 3ª FEIRA (07/11)  | 4ª FEIRA (08/11)   | 5ª FEIRA (09/11)  | 6ª FEIRA (10/11)   |                    |                   |                   |
|--|---|---|--|---|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| <b>REFEIÇÃO I</b><br>Manhã (08:00 às 9:00)       | Frutas*<br>Leite puro ou com cacau  | Frutas*<br>Bolo salgado integral com aveia<br>Leite puro ou com cacau   | Frutas*<br>Pão de polvilho<br>Leite puro ou com cacau  | Frutas*<br>Pão de integral com nata<br>Leite puro ou com canela   | Frutas*<br>Bolo de tomate<br>Leite puro ou com canela  |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO II</b><br>Manhã (09:30 às 11:15)     | Polenta mole<br>Sobrecoca de frango em molho<br><u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida   | Feijão preto com caldo Arroz pastoso<br>Moela em molho<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido | Arroz pastoso<br>Feijão vermelho com caldo<br>Carne suína moída refogada<br>Farofa de talos e folhas<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | Arroz colorido<br>Grão de bico com caldo<br>Carne bovina cubos em molho<br><u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido | Arroz integral pastoso<br>Feijão preto com caldo<br>Ovo cozido<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO III</b><br>Tarde (13:15 às 15:30)    | Frutas*   | Frutas*   | Frutas*  | Frutas*   | Frutas*  |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO IV</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)     | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Carne bovina iscas em molho<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, pepino fatiado e couve flor cozido | Macarrão integral a bolonhesa<br><u>Salada:</u> Pepino fatiado e brócolis cozido                                  | Torta salgada de frango e legumes<br>Suco de uva   | Risoto integral de sobrecoca com abóbora cabutia<br><u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido                                | Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite<br>Leite puro ou com cacau  |                    |                   |                   |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <b>Energia</b><br>(Kcal)  | <b>CHO</b><br>(g)   | <b>PTN</b><br>(g)  | <b>LPD</b><br>(g)   | <b>Vit. A</b><br>(mcg)   | <b>Vit. C</b> (mg) | <b>Ca</b><br>(mg) | <b>Fe</b><br>(mg) |
|  |   | 55% a 65% do VET  | 10% a 15% do VET   | 25% a 35% do VET  |  |                    |                   |                   |
|  |   | 708,75kcal  | 114g   | 32g   |  |                    |                   |                   |
|  |   | 64%   | 18%  | 27%   |  |                    |                   |                   |

**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, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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 - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Novembro de 2023**

| Segunda semana                                   | 2ª FEIRA (13/11)   | 3ª FEIRA (14/11)  | 4ª FEIRA (15/11)  | 5ª FEIRA (16/11)   | 6ª FEIRA (17/11)   |                    |                |                |
|--|--|---|---|--|--|--------------------|----------------|----------------|
| <b>REFEIÇÃO I</b><br>Manhã (08:00 às 9:00)       | Frutas*<br>Leite puro ou com cacau   | Frutas*<br>Pão de polvilho<br>Leite puro ou com cacau   |   | Frutas*<br>Pão integral com doce de frutas<br>Batida de banana   | Frutas*<br>Nega Maluca de feijão<br>Leite puro ou com cacau  |                    |                |                |
| <b>REFEIÇÃO II</b><br>Manhã (09:30 às 11:15)     | Macarrão com molho de carne moída<br>Salada: Beterraba e chuchu cozido   | Arroz integral<br>Feijão preto com caldo<br>Carne bovina em iscas refogada com cabotia<br><u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido |  | Arroz pastoso<br>Lentilha com caldo<br>Carne suína cubos picadinho<br><u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida, | Arroz com espinafre<br>Feijão preto<br>Carne moída com aipim<br><u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida, |                    |                |                |
| <b>REFEIÇÃO III</b><br>Tarde (13:15 às 15:30)    | Frutas*  | Frutas*   |   | Frutas*  | Frutas*  |                    |                |                |
| <b>REFEIÇÃO IV</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)     | Arroz pastoso<br>Lentilha com caldo<br>Carne suína cubos picadinho<br><u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida, | Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá<br><u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida                                |   | Sopa de feijão preto com batata e macarrão<br>Laranja  | Bolo de tomate<br>Suco de uva  |                    |                |                |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <b>Energia (Kcal)</b>  | <b>CHO (g)</b><br>55% a 65% do VET  | <b>PTN (g)</b><br>10% a 15% do VET  | <b>LPD (g)</b><br>25% a 35% do VET   | <b>Vit. A (mcg)</b>  | <b>Vit. C (mg)</b> | <b>Ca (mg)</b> | <b>Fe (mg)</b> |
|  | 715,18kcal   | 104g<br>59%   | 31g<br>17%  | 21g<br>27%   | 684,51mcg  | 57,56mg            | 236,48mg       | 3,50mg         |

**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, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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 - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Novembro de 2023**

| Terceira semana                                  | 2ª FEIRA (20/11)  | 3ª FEIRA (21/11)  | 4ª FEIRA (22/11)  | 5ª FEIRA (23/11)  | 6ª FEIRA (24/11)   |                    |                   |                   |
|--|---|---|---|---|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| <b>REFEIÇÃO I</b><br>Manhã (08:00 às 9:00)       | Frutas*<br>Pão de polvilho<br>Leite puro ou com cacau   | Frutas*<br>Torta de Farofa com aveia, maçã e banana<br>Leite puro ou com cacau                          | Frutas*<br>Pão integral com pasta de amendoim com cacau<br>Leite puro ou com canela                                       | Frutas*<br>Wafler salgado<br>Leite puro ou com canela   | Frutas*<br>Batata doce assada<br>Leite puro ou com cacau   |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO II</b><br>Manhã (09:30 às 11:15)     | Arroz integral pastoso<br>Feijão preto com caldo<br>Omelete de forno<br><u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Moela em molho<br><u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido | Arroz pastoso<br>Grão de bico com caldo<br>Sobrecoxa em molho<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz pastoso com espinafre<br>Feijão preto<br>Canjiquinha com frango<br><u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido           | Arroz pastoso<br>Lentilha com caldo<br>Carne bovina picadinha<br><u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido    |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO III</b><br>Tarde (13:15 às 15:30)    | Frutas*   | Frutas*   | Frutas*   | Frutas*   | Frutas*  |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO IV</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)     | Macarrão a bolonhesa<br><u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido   | Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja  | Risoto de frango com cabotia<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida  | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango | Arroz pastoso<br>Feijão preto com caldo<br>Coxinha assada com batata<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida |                    |                   |                   |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <b>Energia</b><br>(Kcal)  | <b>CHO</b><br>(g)   | <b>PTN</b><br>(g)   | <b>LPD</b><br>(g)   | <b>Vit. A</b><br>(mcg)   | <b>Vit. C</b> (mg) | <b>Ca</b><br>(mg) | <b>Fe</b><br>(mg) |
|  |   | 55% a 65% do VET  | 10% a 15% do VET  | 25% a 35% do VET  |  |                    |                   |                   |
|  | 710kcal   | 110g<br>63%   | 31g<br>17%  | 20g<br>26%  | 643,68mcg  | 57,60mg            | 237,46mg          | 3,71mg            |

**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, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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 - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Novembro de 2023**

| Quarta semana                                    | 2ª FEIRA (27/11)   | 3ª FEIRA (28/11)   | 4ª FEIRA (29/11)  | 5ª FEIRA (30/11)  | 6ª FEIRA (01/12)  |                    |                   |                   |
|--|--|--|---|---|---|--------------------|-------------------|-------------------|
| <b>REFEIÇÃO I</b><br>Manhã (08:00 às 9:00)       | Frutas*<br>Leite puro ou com cacau<br>Batata doce assada   | Frutas*<br>Bolo salgado integral com aveia<br>Leite puro ou com canela   | Frutas*<br>Pão integral com doce de frutas e nata<br>Leite puro ou com cacau  | Frutas*<br>Pão de polvilho de aipim<br>Leite puro ou com cacau  | Frutas*<br>Bolo de banana com aveia e frutas secas<br>Leite puro ou com cacau   |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO II</b><br>Manhã (09:30 às 11:15)     | Polenta mole<br>Carne moída refogada com abóbora<br><u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida             | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Sobrecoxa picadinha em molho<br><u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido | Arroz integral pastoso<br>Feijão preto com caldo<br>Coxinha da assada<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Filé de tilápia assada<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | Arroz integral pastoso<br>Feijão preto com caldo<br>Carne Suína moída<br>Farofa de talos e folhas<br><u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO III</b><br>Tarde (13:15 às 13:30)    | Frutas*  | Frutas*  | Frutas*   | Frutas*   | Frutas*   |                    |                   |                   |
| <b>REFEIÇÃO IV</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)     | Arroz pastoso<br>Feijão preto<br>Strogonoffe de frango (peito+nata)<br>Salada: Pepino fatiado e beterraba cozida | Bolo de banana com aveia e frutas secas<br>Leite puro ou com cacau   | Macarrão com filé de peito em cubos<br>Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido   | Risoto de coração<br>Abobrinha refogada com batata salsa<br><u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida                   | Sopa de feijão com batata e arroz<br>Laranja  |                    |                   |                   |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <b>Energia</b><br>(Kcal)   | <b>CHO</b><br>(g)  | <b>PTN</b><br>(g)   | <b>LPD</b><br>(g)   | <b>Vit. A</b><br>(mcg)  | <b>Vit. C</b> (mg) | <b>Ca</b><br>(mg) | <b>Fe</b><br>(mg) |
|  |  | 55% a 65%<br>do VET  | 10% a 15%<br>do VET   | 25% a 35%<br>do VET   |   |                    |                   |                   |
|  |  | 707,14kcal   | 103g  | 30g   |   |                    |                   |                   |
|  |  | 58%  | 17%   | 25%   |   |                    |                   |                   |

**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, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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

