

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

Outubro de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (02/10)	3ª FEIRA (03/10)	4ª FEIRA (04/10)	5ª FEIRA (05/10)	6ª FEIRA (06/10)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de milho com nata Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com canela			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, cenoura cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura cozida e brócolis cozido			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Pepino fatiado e couve flor cozido	Bolo salgado Suco de uva	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino fatiado e brócolis cozido	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 25% a 35% do VET	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	708,75kcal	114g 64%	32g 18%	21g 27%	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg

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**

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

**Outubro de 2023**

Segunda semana	2ª FEIRA (09/10)	3ª FEIRA (10/10)	4ª FEIRA (11/10)	5ª FEIRA (12/10)	6ª FEIRA (13/10)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de milho com doce de frutas Leite puro ou com canela					
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> repolho e couve flor cozida	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Coxinha assada Purê de batata <u>Salada:</u> repolho e beterraba cozida					
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*					
<b>REFEIÇÃO IV</b> 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	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e coração de frango					
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 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 59%	31g 17%	21g 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

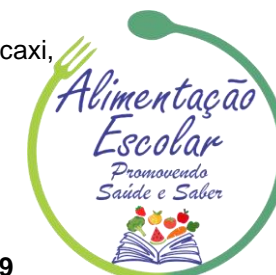
\*\* As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

**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**

**Outubro de 2023**

Terceira semana	2ª FEIRA (16/10)	3ª FEIRA (17/10)	4ª FEIRA (18/10)	5ª FEIRA (19/10)	6ª FEIRA (20/10)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Wafler salgado Leite puro ou com canela	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e coração de frango	Arroz pastoso Feijão Vermelho com caldo Sobrecoxa assada com batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	710kcal	110g 63%	31g 17%	20g 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

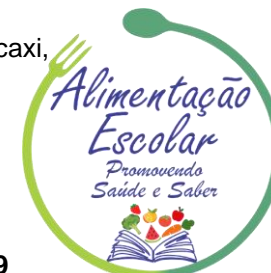
\*\* As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

**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**

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

**Outubro de 2023**

Quarta semana	2ª FEIRA (23/10)	3ª FEIRA (24/10)	4ª FEIRA (25/10)	5ª FEIRA (26/10)	6ª FEIRA (27/10)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Batata doce assada	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela	Frutas* Pão caseiro com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Fígado em molho <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecosta picadinha em molho <u>Salada:</u> couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, abobrinha e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> repolho, cenoura cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 13:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida	Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau	Macarrão com filé de peito em cubos <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg
		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



**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Outubro de 2023**

Quinta semana	2ª FEIRA (30/10)	3ª FEIRA (31/10)	4ª FEIRA (01/11)	5ª FEIRA (02/11)	6ª FEIRA (03/11)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Farinha de linhaça Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com pasta de amendoim Leite puro ou com cacau					
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida					
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*					
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, e coração de frango					
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET		<b>LPD (g)</b> 25% a 35% do VET	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>
	707,04kcal	108g 62%	30g 17%	23g 29%	1443,16mcg	54,68mg	54,58mg	3,85mg

**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

