

**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

**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> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida Frutas*	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, cenoura cozida Frutas*	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura e brócolis cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	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 Frutas*	Bolo salgado Suco de uva Frutas*	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau Frutas*
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	
		46g	12g	7g	
		69%	18%	24%	

**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

**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 Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> repolho e couve flor cozida Frutas*	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida Frutas*	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Coxinha assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*		
<b>REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango Frutas*		
<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>25% a 35% do VET</b>	
		273kcal	42g	12g	7g
		61%	18%	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, 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

**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 Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida Frutas*
<b>REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoca assada com batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida Frutas*
<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>25% a 35% do VET</b>	
		42g	12g	7g	
		61%	18%	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, 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

**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 Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Polenta mole Fígado em molho <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecosta picadinha em molho <u>Salada:</u> couve flor e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja Frutas*
<b>REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida Frutas*	Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacão Frutas*	Macarrão com filé de peito em cubos <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas*
<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>25% a 35% do VET</b>	
		278 kcal	42g 61%	12g 17%	7g 22%

**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 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

**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> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida Frutas*		
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango Frutas*		
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	
		275kcal	46g	12g	7g
		69%	18%	24%	

**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

