

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

**Novembro de 2023**

1ª Semana	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Torta Salgada de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Macarrão ao molho de coxa e sobrecoxa <b>(cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir)</b> <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída bovina e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba ralada ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta** Ou Sopa de legumes (ver Clima)
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de cenoura Salada: Alface e chuchu	Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre refogado Salada: Cenoura e beterraba	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano Salada: repolho e alface		
<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>	
		<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
		621%	12%	28%	

\*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.

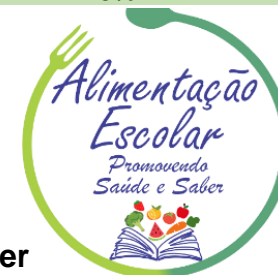
\*\*\*\*Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

**Novembro de 2023**

2ª Semana	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11	4ª FEIRA 15/11	5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Carne moída suína em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Costelinha suína assada Farofa de folhas e talos Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e repolho		Feijão vermelho Arroz Carne suína cubos <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango <b>(cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir)</b> <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Frango assado Salada de batata (batata, tempero verde, cebola, ovos, tomate, limão e sal) Salada: alface e repolho	Feijão carioca Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Salada: chuchu e cenoura cozida			
<b>Lanche da tarde</b>	Bolinho de abóbora com carne moída Chá de frutas Fruta	Salada de frutas			
<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	
		454,34kcal	68g	15g	15g
			14%	28%	

\*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

**Novembro de 2023**

3ª Semana	2ª FEIRA 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral coxa e sobrecoxa Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com iscas de carne em molho e alface Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Lentilha Arroz com espinafre Frango assado Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, Brócolis cozido, beterraba ralada ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <b>(cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir)</b> <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**
	Feijão preto Arroz Almondegas em molho <u>Salada:</u> Salada alface, chuchu cozido	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de talos Abóbora cabutiá refogada <u>Salada:</u> repolho beterraba cozida	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada com orégano, alecrim Carne suína refogada Salada: alface e cenoura cozida		
	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>	
		<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%	

\*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

**Novembro de 2023**

4ª Semana	2ª FEIRA 27/11	3ª FEIRA 28/11	4ª FEIRA 29/11	5ª FEIRA 30/11	6ª FEIRA 01/12
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Canjiquinha de porco Batata doce assada com sal, oregano, alecrim, colorífico) <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e beterraba ralada ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne suína moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Bolacha caseira Leite com cacau* ½ Fruta**  <b><u>Preparação Doce</u></b>	Feijão preto Arroz integral Omelete de forno com legumes <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> brócolis e alface	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> repolho, beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano <u>Salada:</u> alface e cenoura ralada		
<b>Lanche da tarde</b>	Pastel Assado Suco de uva Fruta	Batata doce assada em cubos com sal, azeite de oliva, orégano, alecrim e colorau Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta		
<b>Composição nutricional (Média semanal regular)</b>		<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
	456,75kcal		68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*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

