



**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

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

Outubro de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10
Lanche da manhã e tarde	Risoto de arroz integral e coxa e sobrecoxa Saladas da Horta ½ Fruta*	Macarrão à bolonhesa Saladas da Horta ½ Fruta*	Sanduíche de pão francês com carne moída suína e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Isclas bovinas ao molho Saladas da Horta ½ Fruta*	Vaca atolada (aipim e carne bovina em cubos) Saladas da Horta ½ Fruta*
Almoço	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de cenoura com ora pró nobis Salada: Saladas da Horta	Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre refogado Salada: Saladas da Horta	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano Salada: Saladas da Horta		
Lanche da tarde	Pastel Assado Suco de uva Fruta	Torta de espinafre Chá Fruta	Mini pizza com carne moída e tomate Leite com cacau Fruta		
Composição nutricional (Média semanal regular)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
			621%	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 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**

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

Outubro de 2023

2ª Semana	2ª FEIRA 09/10	3ª FEIRA 10/10	4ª FEIRA 11/10	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10
Lanche da manhã e tarde	Macarrão ao molho de carne suína moída Saladas da Horta ½ Fruta*	Coxa e sobrecoxa assada Arroz Saladas da Horta ½ Fruta*	Bolo/cupcake Opções: cenoura, laranja, beterraba, fubá, cacau. Suco de acerola ½ Fruta** Poderá ser feita cobertura de laranja Preparação doce	Feriado	Ponto Facultativo
Almoço	Feijão preto Arroz com ora pro nobis Carne de bovina em molho Aipim cozido Saladas da Horta	Feijão carioca Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Saladas da Horta	Feijão preto Arroz Frango assado Salada de batata (batata, tempero verde, cebola, ovos, tomate, limão e sal) Saladas da Horta		
Lanche da tarde	Pão caseiro homus de grão de bico e frango Suco de uva Fruta	Bolinho de abóbora com carne moída Chá de frutas Fruta	Salada de frutas		
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	454,34kcal	68g	15g	15g	
		60%	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**

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

Outubro de 2023

3ª Semana	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
Lanche da manhã e tarde	Macarrão Integral à bolonhesa Saladas da Horta ½ Fruta*	Bolo de Salgado integral Suco de uva* ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho Saladas da Horta ½ Fruta*
	Feijão preto Arroz Almondegas em molho <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de talos Abóbora cabutiá refogada <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada com orégano, alecrim Carne suína refogada Saladas da Horta		
	Esfira Leite com cacau Fruta	Mini pizza Leite com café e canela* Fruta	Wafler com banana e aveia Suco de uva* Fruta		
Composição nutricional (Média semanal regular)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		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

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

Outubro de 2023

4ª Semana	2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10
Lanche da manhã e tarde	Bolo de salgado Leite com cacau* ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com peito de frango desfiado e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Polenta Brustolada com queijo (preparar a polenta no dia anterior) ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Isclas bovinas em molho Saladas da Horta ½ Fruta*	Canjiquinha com Costelinha de porco Saladas da Horta ½ Fruta*
Almoço	Feijão preto Arroz Carne Suina na panela Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Saladas da Horta	Feijão vermelho Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano <u>Salada:</u> Saladas da Horta		
Lanche da tarde	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		
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
					15% a 30% do VET
					456,75kcal
		59%	14%	29%	

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

*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**





CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Outubro de 2023

5ª Semana	2ª FEIRA 31/10	3ª FEIRA 01/11	4ª FEIRA 02/11	5ª FEIRA 03/11	6ª FEIRA 04/11
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango Saladas da Horta ½ Fruta* ½ Fruta**	Macarrão espaguete à bolonhesa Saladas da Horta ½ Fruta*	Torradinhas de manteiga com oregano		Ponto Facultativo
Almoço	Feijão carioca Arroz Carne suína na panela Farofa de talos ora pro nobis Saladas da Horta	Feijão preto Arroz com ora pro nobis Frango assado Saladas da Horta	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Aipim cozido Saladas da Horta		
Lanche da tarde	Esfira Leite com cacau Fruta	Mini pizza (massa de pão, carne moída) Leite com café e canela* Fruta	Salada de frutas Fruta		
Composição nutricional (Média seminal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

