

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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 <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída suína e alface Suco de uva* Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Isclas bovinas ao molho <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Vaca atolada (aipim e carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida Fruta**
			62%	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**

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL


ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 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	Feijão preto Arroz Carne suína moída <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo/cupcake Opções: cenoura, laranja, beterraba, fubá, cacau. Suco de acerola ½ Fruta** Poderá ser feita cobertura de laranja <u>Preparação doce</u>	Coxa e sobrecoxa assada Arroz Salada de batata (batata, tempero verde, cebola, ovos, tomate, limão e sal) <u>Salada:</u> Repolho e Alface ½ Fruta**	 DIA das CRIANÇAS	Ponto Facultativo
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		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**





**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
COORDENADORIA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL I					
ZONA RURAL					
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
Necessidades Alimentares Especiais			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 <u>Salada:</u> beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada com orégano, alecrim Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Bolo de Salgado integral Suco de uva* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	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





**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, melão

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 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	Risoto de coxa e sobrecoxa com abobora cabutia <u>Salada:</u> Repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com peito de frango desfiado e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Isclas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface e brócolis cozidos ½ Fruta**	Bolo de salgado Leite com cacau* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	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%	

*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





**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, melão.

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL


ZONA RURAL

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 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11
Lanche da manhã e tarde	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarrão espagete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Carne suína cubos refogada <u>Salada:</u> Alface, cenoura cozida ½ Fruta**		Ponto Facultativo
Composição nutricional (Média semanal)	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%	

*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 percebibilidade.

****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 Nelsi Weber
 Nutricionista





*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

