

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

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>	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarrão ao molho de coxa e sobrecoxa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e repolho Ou Sopa de legumes (ver Clima) 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**	Torta Salgada de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**
<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>15% a 30% do VET</b>	
		439,40kcal	67g	13g	14g
		60%	12%	28%	

\*\*Frutas: Laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêssego, 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

**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		Macarrão ao molho de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína cubos <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</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	
		450,34kcal	62g	15g	12g
		60%	14%	26%	

Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêsego, 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

**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 Ou Sopa de legumes (ver Clima) ½ Fruta**	Sanduche 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 (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**
<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>15% a 30% do VET</b>
		453,86kcal	68g	15g	14g
			60%	14%	26%

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêssego, 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

**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>	Risoto de coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Omelete de forno com legumes <u>Salada:</u> Alface e repolho 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>	Canjiquinha de porco Batata doce assada com sal, oregano, alecrim, colorífico) <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e beterraba ralada ½ Fruta**
<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>15% a 30% do VET</b>	
	459kcal	68g	16g	15g	
		59%	14%	28%	

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêssego, 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**

