

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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (0 – 1 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Primeira semana	2ª FEIRA (11/07)	3ª FEIRA (01/08)	4ª FEIRA (02/08)	5ª FEIRA (03/08)	6ª FEIRA (04/08)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoca <u>Salada:</u> brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> cenoura cozida	Sopa de feijão com carne bovina, batata, cenoura e macarrão Laranja ou bergamota	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> beterraba e brócolis cozido			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) <u>Salada:</u> brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> couve flor cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> brócolis cozido	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovinha cubos em molho <u>Salada:</u> tomate e chuchu cozido			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>				
		475,57kcal	74g	20g				
		62%	17%	30%				

\*\* Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, melão, morango, pêra e abacate.

**Crianças de 0 a 6 meses:** Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

**Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

**Crianças de 12 meses ou mais:** Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

**Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.**

\*\* As saladas poderão ser alteradas 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 ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (0 - 1 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Segunda semana	2ª FEIRA (07/08)	3ª FEIRA (08/08)	4ª FEIRA (09/08)	5ª FEIRA (10/08)	6ª FEIRA (11/08)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa Salada: brócolis cozido	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Purê de batata <u>Salada:</u> couve flor cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> beterraba e brócolis cozido	Arroz com espinafre Feijão carioca Carne moída com aipim <u>Salada:</u> cenoura cozida,			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> tomate e beterraba cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> cenoura cozida,	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Risoto integral de moela <u>Salada:</u> brócolis cozido			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>				
	477,42kcal	67g 56%	19g 16%	16g 30%	404,73mcg	37,86mg	182,20mg	2,20mg

\*\* Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, melão, morango, pêra e abacate.

**Crianças de 0 a 6 meses:** Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

**Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

**Crianças de 12 meses ou mais:** Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

\*\* As saladas poderão ser alteradas 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 ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (0 - 1 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Terceira semana	2ª FEIRA (14/08)	3ª FEIRA (15/08)	4ª FEIRA (16/08)	5ª FEIRA (17/08)	6ª FEIRA (18/08)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de suína em cubos <u>Salada:</u> couve flor cozida	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> cenoura cozida			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Coração em molho <u>Salada:</u> brócolis cozido			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		476,81kcal	67g	20g				
		57%	17%	32%				

\*\* Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, melão, morango, pêra e abacate.

**Crianças de 0 a 6 meses:** Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

**Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

**Crianças de 12 meses ou mais:** Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

\*\* As saladas poderão ser alteradas 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 ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (0 - 1 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Quarta semana	2ª FEIRA (21/08)	3ª FEIRA (22/08)	4ª FEIRA (23/08)	5ª FEIRA (24/08)	6ª FEIRA (25/08)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> beterraba cozida	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída <u>Salada:</u> brócolis e beterraba cozida			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Fígado em molho Salada: cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoca picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Torta de aipim com peito moído Salada: chuchu e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> abobrinha cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		476,54kcal	64g	19g				
		55%	16%	27%				

\*\* Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, melão, morango, pêra e abacate.

**Crianças de 0 a 6 meses:** Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

**Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

**Crianças de 12 meses ou mais:** Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

\*\* As saladas poderão ser alteradas 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 ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (0 - 1 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Quinta semana	2ª FEIRA (28/08)	3ª FEIRA (29/08)	4ª FEIRA (30/08)	5ª FEIRA (31/08)	6ª FEIRA (01/09)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta com molho de fígado <u>Salada:</u> cenoura cozida	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Filézinho de peito na frigideira <u>Salada:</u> beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz pastoso Lentilha com caldo Moela de frango na pressão Aipim cozido <u>Salada:</u> beterraba e chuchu cozido			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> brócolis cozido	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com coxinha de frango <u>Salada:</u> couve flor cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>				
	476,78kcal	72g 61%	21g 17%	16g 20%	726,57mcg	48,24 mg	200,71mg	2,35mg

\*\* Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, melão, morango, pêra e abacate.

**Crianças de 0 a 6 meses:** Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

**Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

**Crianças de 12 meses ou mais:** Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

\*\* As saladas poderão ser alteradas 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 ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

*Alessandra N. Weber*  
**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



## Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível em:

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)

\*\* Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, tangerina, melão, morango, pêra e abacate.

**Crianças de 0 a 6 meses:** Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

**Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

**Crianças de 12 meses ou mais:** Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

\*\* As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livres de açúcar, Gordura Trans e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

*Alessandra N. Weber*  
Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Primeira semana	2ª FEIRA (11/07)	3ª FEIRA (01/08)	4ª FEIRA (02/08)	5ª FEIRA (03/08)	6ª FEIRA (04/08)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de milho com nata e queijo Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com cacau			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Sopa de feijão com carne bovina, batata, cenoura e macarrão Laranja ou bergamota	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) <u>Salada:</u> cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> Alface e couve flor cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> alface, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate e chuchu cozido			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		708,75kcal	114g	32g				
		64%	18%	27%				

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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 - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Segunda semana	2ª FEIRA (07/08)	3ª FEIRA (08/08)	4ª FEIRA (09/08)	5ª FEIRA (10/08)	6ª FEIRA (11/08)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de milho com pasta de amendoim Leite puro ou com canela	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela	Frutas* Nega Maluca de feijão Leite puro ou com cacau			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz com espinafre Feijão carioca Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate e chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Risoto integral de moela <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 25% a 35% do VET	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	715,18kcal	104g 59%	31g 17%	21g 27%	684,51mcg	57,56mg	236,48mg	3,50mg

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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 - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Terceira semana	2ª FEIRA (14/08)	3ª FEIRA (15/08)	4ª FEIRA (16/08)	5ª FEIRA (17/08)	6ª FEIRA (18/08)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com pasta de amendoim Leite puro ou com canela	Frutas* Bolinho de beterraba Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de suína em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Coração em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozido			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		<b>55% a 65%</b> do VET	<b>10% a 15%</b> do VET	<b>25% a 35%</b> do VET				
	710kcal	110g 63%	31g 17%	20g 26%	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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 - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Quarta semana	2ª FEIRA (21/08)	3ª FEIRA (22/08)	4ª FEIRA (23/08)	5ª FEIRA (24/08)	6ª FEIRA (25/08)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Batata doce assada	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela	Frutas* Pão caseiro com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Fígado em molho <u>Salada:</u> Pepino fatiado e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Torta de aipim com peito moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, abobrinha e vagem cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		707,14kcal	103g	30g				
		58%	17%	25%				

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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 - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Agosto de 2023**

Quinta semana	2ª FEIRA (28/08)	3ª FEIRA (29/08)	4ª FEIRA (30/08)	5ª FEIRA (31/08)	6ª FEIRA (01/09)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Farinha de linhaça Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com pasta de amendoim Polpa de abacaxi aquecida	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta com molho de fígado <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Filézinho de peito na frigideira <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz pastoso Lentilha com caldo Moela de frango na pressão Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão vermelho com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com coxinha de frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	707,04kcal	108g 62%	30g 17%	23g 29%	1443,16mcg	54,68mg	54,58mg	3,85mg

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, bergamota, 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

