

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

**CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA**

**FAIXA ETÁRIA (4 – 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

**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><br>Manhã (09:30 às 11:15)      | Polenta mole<br>Sobrecoca de frango em molho<br><u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida<br>Frutas*                             | Risoto integral de sobrecoca<br><u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido<br>Frutas*   | Arroz pastoso<br>Lentilha com caldo<br>Carne suína moída refogada<br>Farofa de talos e folhas<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida<br>Frutas*            | Sopa de feijão com carne bovina, batata, cenoura e macarrão<br>Laranja ou bergamota<br>Frutas*      | Arroz integral pastoso<br>Feijão vermelho com caldo<br>Ovo cozido<br><u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido<br>Frutas*  |
| <b>REFEIÇÃO II</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)     | Feijão preto com caldo Arroz pastoso<br>Strogonofe de carne (iscas e nata)<br><u>Salada:</u> cenoura ralada e brócolis cozido<br>Frutas* | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Carne bovina iscas com cabutiá<br><u>Salada:</u> Alface e couve flor cozida<br>Frutas* | Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango<br>Frutas* | Macarrão integral a bolonhesa<br><u>Salada:</u> alface, pepino fatiado e brócolis cozido<br>Frutas* | Arroz colorido<br>Grão de bico com caldo<br>Carne bovina cubos em molho<br><u>Salada:</u> Alface, tomate e chuchu cozido<br>Frutas* |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <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>25% a 35% do VET</b>   |   |
|  | 275kcal  | 46g<br>69%  | 12g<br>18%  | 7g<br>24%   |   |

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

\*\* 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 livres 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 - PRÉ- ESCOLA**

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

**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><br>Manhã (09:30 às 11:15)      | Macarrão integral a bolonhesa<br>Salada: Pepino fatiado e brócolis cozido<br>Frutas*   | Arroz colorido<br>Feijão vermelho com caldo<br>Tulipa assada<br>Purê de batata<br><u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida<br>Frutas* | Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango<br>Frutas* | Arroz integral pastoso com espinafre<br>Feijão preto com caldo<br>Filé de tilápia assado com batata<br><u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido<br>Frutas* | Arroz com espinafre<br>Feijão carioca<br>Carne moída com aipim<br><u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida<br>Frutas* |
| <b>REFEIÇÃO II</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)     | Arroz integral<br>Feijão preto com caldo<br>Carne bovina em iscas refogada com cabotia<br><u>Salada:</u> Tomate e chuchu cozido<br>Frutas* | Polenta mole<br>Carne moída em molho<br><u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida<br>Frutas*                                   | Arroz pastoso<br>Lentilha com caldo<br>Carne suína cubos picadinho<br><u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida<br>Frutas*  | Sopa de feijão preto com batata e macarrão<br>Laranja<br>Frutas*   | Risoto integral de moela<br><u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido<br>Frutas*  |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <b>Energia</b><br>(Kcal)   | <b>CHO</b><br>(g)  | <b>PTN</b><br>(g)   | <b>LPD</b><br>(g)  |  |
|  |  | <b>55% a 65% do VET</b>  | <b>10% a 15% do VET</b>   | <b>25% a 35% do VET</b>  |  |
|  |  | 273kcal  | 42g<br>61%  | 12g<br>18%   | 7g<br>25%  |

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

\*\* 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.

É 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 - PRÉ- ESCOLA**

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5anos)**

**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><br>Manhã (09:30 às 11:15)      | Macarrão a bolonhesa<br><u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido<br>Frutas*                            | Arroz pastoso<br>Lentilha com caldo<br>Carne bovina picadinha<br><u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido<br>Frutas* | Arroz pastoso<br>Grão de bico com caldo<br>Sobrecoxa em molho<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida<br>Frutas* | Arroz pastoso com espinafre<br>Feijão preto<br>Canjiquinha com carne de suína em cubos<br><u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido<br>Frutas*                       | Risoto de coxinha de frango com cabotia<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida<br>Frutas*                |
| <b>REFEIÇÃO I</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)      | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Carne suína moída<br><u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido<br>Frutas* | Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata<br>Laranja<br>Frutas*   | Arroz integral pastoso<br>Feijão preto com caldo<br>Omelete de forno<br><u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida<br>Frutas*          | Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango<br>Frutas* | Arroz pastoso<br>Feijão vermelho com caldo<br>Coração em molho<br><u>Salada:</u> Alface, brócolis cozido<br>Frutas* |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <b>Energia</b><br>(Kcal)  | <b>CHO</b><br>(g)  | <b>PTN</b><br>(g)  | <b>LPD</b><br>(g)   |   |
|  |   | 55% a 65% do VET   | 10% a 15% do VET   | 25% a 35% do VET  |   |
|  | 278,84kcal  | 45g<br>66%   | 12g<br>18%   | 8g<br>27%   |   |

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

\*\* 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 - PRÉ- ESCOLA**

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

**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 II</b><br>Manhã (09:30 às 11:15)     | Polenta mole<br>Carne moída refogada<br><u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida<br>Frutas*    | Sopa de verduras e legumes:<br>Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre).<br>Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango<br>Frutas* | Arroz integral pastoso<br>Feijão vermelho com caldo<br>Iscas bovinas refogada com cabotia cozida<br><u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida<br>Frutas* | Risoto de coração<br>Abobrinha refogada com batata salsa<br><u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida<br>Frutas*               | Arroz integral pastoso<br>Feijão preto com caldo<br>Carne Suína moída<br>Farofa de talos e folhas<br><u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida<br>Frutas* |
| <b>REFEIÇÃO IV</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)     | Arroz pastoso<br>Feijão preto<br>Fígado em molho<br>Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida<br>Frutas* | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Sobrecoca picadinha em molho<br><u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido<br>Frutas*   | Torta de aipim com peito moído<br>Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido<br>Frutas*  | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Filé de tilápia na panela<br><u>Salada:</u> Alface, abobrinha e vagem cozida<br>Frutas* | Sopa de feijão com batata e arroz<br>Laranja<br>Frutas*  |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <b>Energia</b><br>(Kcal)   | <b>CHO</b><br>(g)   | <b>PTN</b><br>(g)  | <b>LPD</b><br>(g)  |  |
|  |  | 55% a 65% do VET  | 10% a 15% do VET   | 25% a 35% do VET   |  |
|  | 278 kcal   | 42g<br>61%  | 12g<br>17%   | 7g<br>22%  |  |

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

\*\* 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 - PRÉ- ESCOLA**

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

**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 II</b><br>Manhã (09:30 às 11:15)     | Polenta com molho de fígado<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida<br>Frutas*  | Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata<br>Laranja<br>Frutas*  | Arroz pastoso<br>Grão de bico com caldo<br>Filézinho de peito na frigideira<br><u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida<br>Frutas* | Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre).<br>Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango<br>Frutas* | Arroz pastoso<br>Lentilha com caldo<br>Moela de frango na pressão<br>Aipim cozido<br><u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido<br>Frutas*                                 |
| <b>REFEIÇÃO IV</b><br>Tarde (14:30 às 16:40)     | Arroz pastoso<br>Feijão carioca com caldo<br>Carne suína cubos picadinha<br><u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido<br>Frutas* | Arroz integral pastoso<br>Feijão vermelho com caldo<br>Tulipa assada<br><u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida<br>Frutas* | Macarrão integral a bolonhesa<br><u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido<br>Frutas*  | Arroz pastoso com espinafre<br>Feijão preto<br>Canjiquinha com coxinha de frango<br><u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido<br>Frutas*                                | Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre).<br>Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango<br>Frutas* |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <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>25% a 35% do VET</b>  |  |
|  | 278,38kcal  | 44g<br>64%  | 12g<br>17%   | 9g<br>28%  |  |

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

\*\* 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 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

**AGOSTO de 2023**

| 1ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>31/07  | 3ª FEIRA<br>01/08  | 4ª FEIRA<br>02/08  | 5ª FEIRA<br>03/08   | 6ª FEIRA<br>04/08   |
|---|--|--|--|---|---|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Sanduche de pão francês com carne moída<br>Suco<br>½ Fruta** | Risoto de frango<br><u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijão Carioca<br>Arroz branco<br>Carne bovina na panela<br><u>Salada:</u> Alface e repolho<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Moela em molho<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Bolo Salgado com farinha de linhaça<br>Leite com café*<br>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>   |   |
|   |  | 440,40kcal   | 68g  | 13g   | 14g   |
|   |  | 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 Neisi weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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

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

**AGOSTO de 2023**

| 2ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>07/08   | 3ª FEIRA<br>08/08   | 4ª FEIRA<br>09/08   | 5ª FEIRA<br>10/08   | 6ª FEIRA<br>11/08  |
|---|---|---|---|---|--|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango<br>½ Fruta** | Macarrão integral com molho de carne moída<br><u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijão preto<br>Arroz<br>Carne suína em cubos<br>Farofa de talos e folhas<br><u>Salada:</u> Alface e repolho<br>½ Fruta** | Risoto de arroz integral moela<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, brócolis cozido<br>½ Fruta** | Bolo de aveia e açúcar mascavo*<br>Leite com cacau*<br>Mesa de frutas**<br><br><b><u>Preparação doce</u></b> |
| <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  |  |
|   |   | 68g   | 15g   | 15g   |  |
|   |   | 60%   | 14%   | 28%   |  |

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, 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 Neisi weber  
Nutricionista CRN10 3469**



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

**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

**AGOSTO de 2023**

| 3ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>14/08   | 3ª FEIRA<br>15/08   | 4ª FEIRA<br>16/08   | 5ª FEIRA<br>17/08   | 6ª FEIRA<br>18/08                            |
|---|---|---|---|---|--|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango batata e arroz<br>½ Fruta** | Arroz Colorido<br>Frango assado<br>Abóbora cabutiá refogada<br><u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijão Carioca<br>Arroz com espinafre<br>Farofa de cenoura<br>Carne suína em cubos<br><u>Salada:</u> Alface, repolho<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango molho<br><u>Salada:</u> Alface e couve flor cozida<br>½ Fruta** | Bolo Salgado<br>Leite com café*<br>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>   |  |
|   | 455,86kcal  | 70g   | 15g   | 14g   |  |
|   |   | 61%   | 14%   | 27%   |  |

\*\*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 Neisi weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**





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

**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

**AGOSTO de 2023**

| 4ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>21/08   | 3ª FEIRA<br>22/08   | 4ª FEIRA<br>23/08   | 5ª FEIRA<br>24/08                              | 6ª FEIRA<br>25/08   |
|---|---|---|---|--|---|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Polenta cremosa<br>Carne suína moída<br><u>Salada:</u> Repolho, beterraba cozida<br>½ Fruta** | Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura<br>½ Fruta** | Batata inglesa cozida<br>Costelinha de porco assada<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada<br>½ Fruta** | Bolo de tomate<br>Leite com café*<br>½ Fruta** | Feijão vermelho<br>Arroz Integral<br>Ovo cozido<br><u>Salada:</u> Alface e repolho<br>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>                        |   |
|   |   | 68g   | 16g   | 15g  |   |
|   |   | 59%   | 14%   | 29%  |   |
|   | 456,75kcal  |   |   |  |   |

\*\*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 Neisi weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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

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

AGOSTO de 2023

| 5ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>28/08   | 3ª FEIRA<br>29/08  | 4ª FEIRA<br>30/08   | 5ª FEIRA<br>31/09   | 6ª FEIRA<br>01/09  |
|---|---|--|---|---|--|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Risoto de frango com abóbora cabutia<br><u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Canjiquinha de frango<br>Batata doce assada cortada em cubos com sal, óregano e alecrim<br><u>Salada:</u> Alface, chuchu cozid | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, e alface<br>Leite com café*<br>½ Fruta** | Feijão preto<br>Arroz<br>Tilápia assada<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura e vagem cozida<br>½ Fruta** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Couve refogada<br><u>Salada:</u> Alface e pepino fatiado |
| <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  |  |
|   |   | 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 Neisi weber  
Nutricionista CRN10 3469



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

**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

**AGOSTO de 2023**

| 1ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>31/07  | 3ª FEIRA<br>01/08  | 4ª FEIRA<br>02/08   | 5ª FEIRA<br>03/08   | 6ª FEIRA<br>04/08   |
|---|--|--|---|---|---|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Risoto de frango<br><u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijão Carioca<br>Arroz branco<br>Carne bovina na panela<br><u>Salada:</u> Alface e repolho<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês com carne moída<br>Suco<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Moela em molho<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Bolo Salgado com farinha de linhaça<br>Leite com café*<br>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>   |   |
|   |  | 440,40kcal   | 68g   | 13g   | 14g   |
|   |  | 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 Neisi weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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

**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

**AGOSTO de 2023**

| 2ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>07/08  | 3ª FEIRA<br>08/08   | 4ª FEIRA<br>09/08   | 5ª FEIRA<br>10/08   | 6ª FEIRA<br>11/08  |
|---|--|---|---|---|--|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Sopa de verduras e legumes:<br>Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre<br>Folhas de repolho, couve folha, espinafre<br>Cenoura, batata, aipim, macarrão e frango<br>½ Fruta** | Macarrão integral com molho de carne moída<br><u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijão preto<br>Arroz<br>Carne suína em cubos<br>Farofa de talos e folhas<br><u>Salada:</u> Alface e repolho<br>½ Fruta** | Risoto de arroz integral moela<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, brócolis cozido<br>½ Fruta** | Bolo de aveia e açúcar mascavo*<br>Leite com cacau*<br>Mesa de frutas**<br><br><b><u>Preparação doce</u></b> |
| <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>   |  |
|   |  | 68g   | 15g   | 15g   |  |
|   |  | 60%   | 14%   | 28%   |  |
| 454,34kcal                                    |  |   |   |   |  |

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, 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 Neisi weber  
Nutricionista CRN10 3469**



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

**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

**AGOSTO de 2023**

| 3ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>14/08   | 3ª FEIRA<br>15/08   | 4ª FEIRA<br>16/08   | 5ª FEIRA<br>17/08   | 6ª FEIRA<br>18/08                            |
|---|---|---|---|---|--|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango batata e arroz<br>½ Fruta** | Arroz Colorido<br>Frango assado<br>Abóbora cabutiá refogada<br><u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijão Carioca<br>Arroz com espinafre<br>Farofa de cenoura<br>Carne suína em cubos<br><u>Salada:</u> Alface, repolho<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango molho<br><u>Salada:</u> Alface e couve flor cozida<br>½ Fruta** | Bolo Salgado<br>Leite com café*<br>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>   |  |
|   | 455,86kcal  | 70g   | 15g   | 14g   |  |
|   |   | 61%   | 14%   | 27%   |  |

\*\*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 Neisi weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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

**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

**AGOSTO de 2023**

| 4ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>21/08   | 3ª FEIRA<br>22/08   | 4ª FEIRA<br>23/08   | 5ª FEIRA<br>24/08                              | 6ª FEIRA<br>25/08   |
|---|---|---|---|--|---|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Polenta cremosa<br>Carne suína moída<br><u>Salada:</u> Repolho, beterraba cozida<br>½ Fruta** | Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura<br>½ Fruta** | Batata inglesa cozida<br>Costelinha de porco assada<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada<br>½ Fruta** | Bolo de tomate<br>Leite com café*<br>½ Fruta** | Feijão vermelho<br>Arroz Integral<br>Ovo cozido<br><u>Salada:</u> Alface e repolho<br>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>                        |   |
|   |   | 456,75kcal  | 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 Neisi weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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

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

AGOSTO de 2023

| 5ª Semana                                     | 2ª FEIRA<br>28/08   | 3ª FEIRA<br>29/08  | 4ª FEIRA<br>30/08   | 5ª FEIRA<br>31/09   | 6ª FEIRA<br>01/09  |
|---|---|--|---|---|--|
| <b>Lanche da manhã e tarde</b>                | Risoto de frango com abóbora cabutia<br><u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Canjiquinha de frango<br>Batata doce assada cortada em cubos com sal, óregano e alecrim<br><u>Salada:</u> Alface, chuchu cozid | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, e alface<br>Leite com café*<br>½ Fruta** | Feijão preto<br>Arroz<br>Tilápia assada<br><u>Salada:</u> Alface, cenoura e vagem cozida<br>½ Fruta** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Couve refogada<br><u>Salada:</u> Alface e pepino fatiado |
| <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  |  |
|   |   | 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 Neisi weber  
Nutricionista CRN10 3469

