

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (04/09)	3ª FEIRA (05/09)	4ª FEIRA (06/09)	5ª FEIRA (07/09)	6ª FEIRA (08/09)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula		Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> brócolis cozido	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> tomate, cenoura cozida		Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> beterraba cozida			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*		Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> couve flor cozido	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> beterraba 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 (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>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	475,57kcal	74g 62%	20g 17%	16g 30%	303,31mcg	40,16mg	190,32mg	2,04mg

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, 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 (caso a mãe leve para a unidade).

**Crianças de 6 meses:** Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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 (7- 11 meses)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**SETEMBRO DE 2023**

Segunda semana	2ª FEIRA (11/09)	3ª FEIRA (12/09)	4ª FEIRA (13/09)	5ª FEIRA (14/09)	6ª FEIRA (15/09)			
<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 mole Carne suína em molho <u>Salada:</u> tomate e beterraba cozida	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> couve flor cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> cenoura cozida,	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> brócolis cozido	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Bolinhas de peixe assada <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)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> couve flor cozida	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> chuchu 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>	<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	19g				
		56%	16%	30%				

\*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, 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 (caso a mãe leve para a unidade).

**Crianças de 6 meses:** Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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 CAPINZAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**SETEMBRO DE 2023**

Terceira semana	2ª FEIRA (18/09)	3ª FEIRA (19/09)	4ª FEIRA (20/09)	5ª FEIRA (21/09)	6ª FEIRA (22/09)			
<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)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate e brócolis cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> beterraba cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Feijão preto Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> couve flor 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 Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto de frango com cabotia <u>Salada:</u> cenoura cozida	Batata inglesa cozida Tulipa assada Salada: brócolis cozido, abobrinha refogada	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoxa assada com batata <u>Salada:</u> beterraba cozida			
<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, caqui, 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 (caso a mãe leve para a unidade).

**Crianças de 6 meses:** Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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 CAPINZAL**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**AGOSTO DE 2023**

Quarta semana	2ª FEIRA (25/08)	3ª FEIRA (26/08)	4ª FEIRA (27/08)	5ª FEIRA (28/08)	6ª FEIRA (29/08)			
<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 suína moída refogada <u>Salada:</u> beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecosta picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> abobrinha 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 Strogonoffe de frango (peito+nata) <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 preto com caldo Carne Suína moída <u>Salada:</u> beterraba cozida	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> couve flor cozida	Macarrão com frango moído <u>Salada:</u> chuchu e brócolis cozido			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<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>				
		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, caqui, 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 (caso a mãe leve para a unidade).

**Crianças de 6 meses:** Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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, caqui, 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 (caso a mãe leve para a unidade).

**Crianças de 6 meses:** Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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 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

**Setembro de 2023**

Primeira semana	2ª FEIRA (04/09)	3ª FEIRA (05/08)	4ª FEIRA (06/09)	5ª FEIRA (07/09)	6ª FEIRA (08/09)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão com nata Leite puro ou com canela		Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com canela			
<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 colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, cenoura cozida		Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba cozida			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*		Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e couve flor cozido	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba 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				
	708,75kcal	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		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

Setembro de 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (11/09)	3ª FEIRA (12/09)	4ª FEIRA (13/09)	5ª FEIRA (14/09)	6ª FEIRA (15/09)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão com pasta de amendoim Leite puro ou com canela	Frutas* Pão der polvilho 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)	Polenta mole Carne suína em molho <u>Salada:</u> tomate, repolho e beterraba cozida	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Bolinhas de peixe assada <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)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Alface, repolho e couve flor cozida	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Alface, chuchu 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				
		715,18kcal	104g	31g				
		59%	17%	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

**Setembro de 2023**

Terceira semana	2ª FEIRA (18/09)	3ª FEIRA (19/09)	4ª FEIRA (20/09)	5ª FEIRA (21/09)	6ª FEIRA (22/09)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão com doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Wafler salgado Leite puro ou com canela	Frutas* Pão de polvilho 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 Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Feijão preto Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho 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 Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Batata inglesa cozida Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozido, abobrinha refogada	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoxa assada com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e vagem cozida			
<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				
	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

**Setembro de 2023**

Quarta semana	2ª FEIRA (25/09)	3ª FEIRA (26/09)	4ª FEIRA (27/09)	5ª FEIRA (28/09)	6ª FEIRA (29/09)			
<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 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 suína moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecosta picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha cozida			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 13:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoff de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e 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 preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba cozida	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e couve flor cozida	Macarrão com frango moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e 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				
		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 CAPINZAI**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**


**CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**SETEMBRO DE 2023**

Primeira semana	2ª FEIRA (04/09)	3ª FEIRA (05/09)	4ª FEIRA (05/09)	5ª FEIRA (07/09)	6ª FEIRA (08/09)
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Frutas	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e brócolis cozido Frutas	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, cenoura cozida Frutas		Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba cozida Frutas
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Cenoura ralada e brócolis cozido Frutas	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e couve flor cozido Frutas	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozido Frutas		Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	
		46g	12g	7g	
	275kcal	69%	18%	24%	

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

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**SETEMBRO DE 2023**

Segunda semana	2ª FEIRA (11/09)	3ª FEIRA (12/09)	4ª FEIRA (13/09)	5ª FEIRA (14/09)	6ª FEIRA (15/09)
<b>REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Polenta mole Carne suína em molho <u>Salada:</u> tomate, repolho e beterraba cozida Frutas	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Pepino fatiado e brócolis cozido Frutas	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Bolinhas de peixe assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas
<b>REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja Frutas	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Alface, repolho e couve flor cozida Frutas	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido Frutas	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas
<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>25% a 35% do VET</b>	
		273kcal	42g	12g	7g
			61%	18%	25%

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

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**SETEMBRO DE 2023**

Terceira semana	2ª FEIRA (18/09)	3ª FEIRA (19/09)	4ª FEIRA (20/09)	5ª FEIRA (21/09)	6ª FEIRA (22/09)
<b>REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida Frutas	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho e brócolis cozido Frutas	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango Frutas	Feijão preto Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas
<b>REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas	Batata inglesa cozida Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozido, abobrinha refogada Frutas	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoxa assada com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e vagem cozida Frutas
<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>25% a 35% do VET</b>
		278,84kcal	45g 66%	12g 18%	8g 27%

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

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**SETEMBRO DE 2023**

Quarta semana	2ª FEIRA (25/09)	3ª FEIRA (26/09)	4ª FEIRA (27/09)	5ª FEIRA (28/09)	6ª FEIRA (29/09)
<b>REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Polenta mole Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoca picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha cozida Frutas
<b>REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida Frutas	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango Frutas	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba cozida Frutas	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e couve flor cozida Frutas	Macarrão com frango moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozidos Frutas
<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>25% a 35% do VET</b>	
		278 kcal	42g 61%	12g 17%	7g 22%

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

