

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7 a 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

Outubro de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (02/10)	3ª FEIRA (03/10)	4ª FEIRA (04/10)	5ª FEIRA (05/10)	6ª FEIRA (06/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Beterraba e brócolis cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV 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	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		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 até 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: A introdução de alimentos é recomendada. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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 a 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

Outubro de 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (09/10)	3ª FEIRA (10/10)	4ª FEIRA (11/10)	5ª FEIRA (12/10)	6ª FEIRA (13/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula					
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Couve flor e chuchu cozido	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Purê de batata <u>Salada:</u> Couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Cenoura cozida					
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*					
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Couve flor cozida	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	477,42kcal	67g	19g	16g	404,73mcg	37,86mg	182,20mg	2,20mg
		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 até 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: A introdução de alimentos é recomendada. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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 a 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

Outubro de 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (16/10)	3ª FEIRA (17/10)	4ª FEIRA (18/10)	5ª FEIRA (19/10)	6ª FEIRA (20/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão tricolor a bolonhesa <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> cenoura cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Couve flor cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV 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 coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoxa assada com batata <u>Salada:</u> Cenoura cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (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 até 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: A introdução de alimentos é recomendada. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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 a 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

Outubro de 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (23/10)	3ª FEIRA (24/10)	4ª FEIRA (25/10)	5ª FEIRA (26/10)	6ª FEIRA (27/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Abobrinha e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 13:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoff de frango (peito+nata) Salada: Beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Macarrão com filé de peito em cubos Salada: Chuchu e brócolis cozido	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> chuchu cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	476,54kcal	64g	19g	14g	210,59mcg	41,46mg	182,78mg	1,99mg
		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 até 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: A introdução de alimentos é recomendada. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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 a 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

Outubro de 2023

Quinta semana	2ª FEIRA (30/10)	3ª FEIRA (31/10)	4ª FEIRA (01/11)	5ª FEIRA (02/11)	6ª FEIRA (03/11)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula					
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Frango assado <u>Salada:</u> Cenoura cozida					
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*					
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET		LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)
	476,54kcal	64g 55%	19g 16%	14g 27%	210,59mcg	41,46mg	182,78mg	1,99mg

*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 até 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: A introdução de alimentos é recomendada. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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 até 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: A introdução de alimentos é recomendada. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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 pericibilidade.

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 (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Outubro de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (02/10)	3ª FEIRA (03/10)	4ª FEIRA (04/10)	5ª FEIRA (05/10)	6ª FEIRA (06/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de milho com nata Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com canela			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoca com abóbora cabutia <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, cenoura cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura cozida e brócolis cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV 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> Pepino fatiado e couve flor cozido	Bolo salgado Suco de uva	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino fatiado e brócolis cozido	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	708,75kcal	114g 64%	32g 18%	21g 27%	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO.

*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.

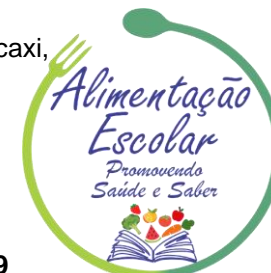
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

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**

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

Outubro de 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (09/10)	3ª FEIRA (10/10)	4ª FEIRA (11/10)	5ª FEIRA (12/10)	6ª FEIRA (13/10)			
REFEIÇÃO I 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 doce de frutas Leite puro ou com canela					
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> repolho e couve flor cozida	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Coxinha assada Purê de batata <u>Salada:</u> repolho e beterraba cozida					
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*					
REFEIÇÃO IV 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	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e coração de frango					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	715,18kcal	104g 59%	31g 17%	21g 27%	684,51mcg	57,56mg	236,48mg	3,50mg

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

*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

Outubro de 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (16/10)	3ª FEIRA (17/10)	4ª FEIRA (18/10)	5ª FEIRA (19/10)	6ª FEIRA (20/10)			
REFEIÇÃO I 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 doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Wafler salgado Leite puro ou com canela	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV 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 coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e coração de frango	Arroz pastoso Feijão Vermelho com caldo Sobrecoxa assada com batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (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

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

*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

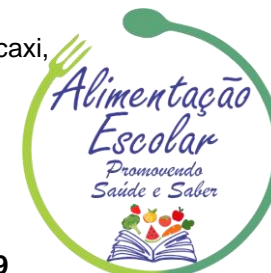
** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

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

Outubro de 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (23/10)	3ª FEIRA (24/10)	4ª FEIRA (25/10)	5ª FEIRA (26/10)	6ª FEIRA (27/10)			
REFEIÇÃO I 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			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Fígado em molho <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, abobrinha e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> repolho, cenoura cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 13:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida	Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau	Macarrão com filé de peito em cubos <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	707,14kcal	103g 58%	30g 17%	20g 25%	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

*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




CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Outubro de 2023

Quinta semana	2ª FEIRA (30/10)	3ª FEIRA (31/10)	4ª FEIRA (01/11)	5ª FEIRA (02/11)	6ª FEIRA (03/11)			
REFEIÇÃO I 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 Leite puro ou com cacau					
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida					
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*					
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, e coração de frango					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET		LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)
	707,04kcal	108g 62%	30g 17%	23g 29%	1443,16mcg	54,68mg	54,58mg	3,85mg

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

*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

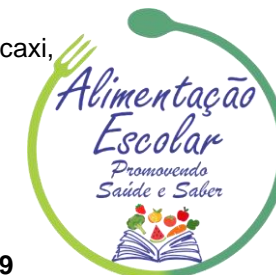
** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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 - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

Outubro de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (02/10)	3ª FEIRA (03/10)	4ª FEIRA (04/10)	5ª FEIRA (05/10)	6ª FEIRA (06/10)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida Frutas*	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, cenoura cozida Frutas*	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura e brócolis cozido Frutas*
REFEIÇÃO I 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> pepino fatiado e couve flor cozido Frutas*	Bolo salgado Suco de uva Frutas*	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		46g	12g	7g	
		69%	18%	24%	

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

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

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

OUTUBRO DE 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (09/10)	3ª FEIRA (10/10)	4ª FEIRA (11/10)	5ª FEIRA (12/10)	6ª FEIRA (13/10)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> repolho e couve flor cozida Frutas*	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida Frutas*	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Coxinha assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*		
REFEIÇÃO I 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 Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango Frutas*		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		273kcal	42g	12g	7g
		61%	18%	25%	

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

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

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

OUTUBRO DE 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (16/10)	3ª FEIRA (17/10)	4ª FEIRA (18/10)	5ª FEIRA (19/10)	6ª FEIRA (20/10)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	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 Frutas*	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoxa assada com batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		273kcal	42g	12g	7g
			61%	18%	25%

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

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

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

OUTUBRO DE 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (23/10)	3ª FEIRA (24/10)	4ª FEIRA (25/10)	5ª FEIRA (26/10)	6ª FEIRA (27/10)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Fígado em molho <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecosta picadinha em molho <u>Salada:</u> couve flor e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida Frutas*	Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacão Frutas*	Macarrão com filé de peito em cubos <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		278 kcal	42g 61%	12g 17%	7g 22%

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

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

Outubro de 2023

Quinta semana	2ª FEIRA (30/10)	3ª FEIRA (31/10)	4ª FEIRA (01/11)	5ª FEIRA (02/11)	6ª FEIRA (03/11)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida Frutas*		
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango Frutas*		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	
		275kcal	46g 69%	12g 18%	7g 24%

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO

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

