

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

Novembro de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (06/11)	3ª FEIRA (07/11)	4ª FEIRA (08/11)	5ª FEIRA (09/11)	6ª FEIRA (10/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <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)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Couve flor cozido	Macarrão integral a bolonhesa <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	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <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	20g				
		62%	17%	30%				

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. 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. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Novembro de 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (13/11)	3ª FEIRA (14/11)	4ª FEIRA (15/11)	5ª FEIRA (16/11)	6ª FEIRA (17/11)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão com molho de carne moída Saldada: beterraba e chuchu cozido	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Couve flor e chuchu cozido		Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Cenoura cozida,			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*		Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Couve flor cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	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 56%	19g 16%	16g 30%	404,73mcg	37,86mg	182,20mg	2,20mg

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. 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. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Novembro de 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (20/11)	3ª FEIRA (21/11)	4ª FEIRA (22/11)	5ª FEIRA (23/11)	6ª FEIRA (24/11)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	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 chuchu cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto 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%				

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. 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. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Novembro de 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (27/11)	3ª FEIRA (28/11)	4ª FEIRA (29/11)	5ª FEIRA (30/11)	6ª FEIRA (01/12)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/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 Sobrecosta 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 Strogonoffe 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> Cenoura cozida	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 55%	19g 16%	14g 27%	210,59mcg	41,46mg	182,78mg	1,99mg

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. 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. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. 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. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Novembro de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (06/11)	3ª FEIRA (07/11)	4ª FEIRA (08/11)	5ª FEIRA (09/11)	6ª FEIRA (10/11)			
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 integral com nata Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com canela			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, 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)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, pepino fatiado e couve flor cozido	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Pepino fatiado e brócolis cozido	Torta salgada de frango e legumes Suco de uva	Risoto integral de sobrecoca com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Acelga, repolho 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)	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				
		708,75kcal	114g	32g				
		64%	18%	27%				

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 - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Novembro de 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (13/11)	3ª FEIRA (14/11)	4ª FEIRA (15/11)	5ª FEIRA (16/11)	6ª FEIRA (17/11)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau		Frutas* Pão integral com doce de frutas Batida de banana	Frutas* Nega Maluca de feijão Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão com molho de carne moída Salada: Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido		Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*		Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida		Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Bolo de tomate Suco de uva			
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**

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Novembro de 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (20/11)	3ª FEIRA (21/11)	4ª FEIRA (22/11)	5ª FEIRA (23/11)	6ª FEIRA (24/11)			
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 pasta de amendoim com cacau 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)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, 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 e chuchu cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis 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	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 Coxinha assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, 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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Novembro de 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (27/11)	3ª FEIRA (28/11)	4ª FEIRA (29/11)	5ª FEIRA (30/11)	6ª FEIRA (01/12)			
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 integral com doce de frutas e 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 Carne moída refogada com abóbora <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, 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 Strogonoffe de frango (peito+nata) Salada: 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 Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida	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				
		707,14kcal	103g	30g				
		58%	17%	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, 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

Novembro de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (06/11)	3ª FEIRA (07/11)	4ª FEIRA (08/11)	5ª FEIRA (09/11)	6ª FEIRA (10/11)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem 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 ralada, beterraba e brócolis cozido Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, pepino fatiado e couve flor cozido Frutas*	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Torta Salgada de frango e legumes Suco de uva Frutas*	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido Frutas*	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacão 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 69%	12g 18%	7g 24%	
	275kcal				

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, 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

NOVEMBRO DE 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (13/11)	3ª FEIRA (14/11)	4ª FEIRA (15/11)	5ª FEIRA (16/11)	6ª FEIRA (17/11)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão com molho de carne moída Salada: beterraba e chuchu cozido	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	 15 de Novembro Proclamação da República	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> pepino ralado e cenoura cozida Frutas*	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida Frutas*		Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja Frutas*	Bolo de tomate Suco de uva 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%

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, 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

NOVEMBRO DE 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (20/11)	3ª FEIRA (21/11)	4ª FEIRA (22/11)	5ª FEIRA (23/11)	6ª FEIRA (24/11)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, 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 e chuchu cozido Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja Frutas*	Risoto 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 Coxinha assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, 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, 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

NOVEMBRO DE 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (27/11)	3ª FEIRA (28/11)	4ª FEIRA (29/11)	5ª FEIRA (30/11)	6ª FEIRA (01/12)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada com abóbora <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecosta picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, 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 e vagem cozida 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*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe de frango (peito+nata) Salada: 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 Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja 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	
		42g	12g	7g	
		61%	17%	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, 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

