

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11			
Lanche da manhã e tarde	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída bovina e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba ralada ½ Fruta**	Macarrão ao molho de coxa e sobrecoxa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e repolho Ou Sopa de legumes (ver Clima) ½ Fruta**	Torta Salgada de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)				
					55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
					439,40kcal	67g	13g	14g
					60%	12%	28%	

**Frutas: Laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêssego, melão

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469




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

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL**

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

Novembro de 2023

2ª Semana	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11	4ª FEIRA 15/11	5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída suína em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Costelinha suína assada Farofa de folhas e talos Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e repolho		Macarrão ao molho de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína cubos <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		450,34kcal	62g 60%	15g 14%	12g 26%

Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêsego, melão.

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2023

3ª Semana	2ª FEIRA 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral coxa e sobrecoxa Salada: Alface, repolho e cenoura ralada Ou Sopa de legumes (ver Clima) ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com iscas de carne em molho e alface Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Lentilha Arroz com espinafre Frango assado Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, Brócolis cozido, beterraba ralada ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		453,86kcal	68g	15g	14g
			60%	14%	26%

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêssego, melão

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2023

4ª Semana	2ª FEIRA 27/11	3ª FEIRA 28/11	4ª FEIRA 29/11	5ª FEIRA 30/11	6ª FEIRA 01/12
Lanche da manhã e tarde	Risoto de coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne suína moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha de porco Batata doce assada com sal, oregano, alecrim, colorífico) <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolacha caseira Leite com cacau* ½ Fruta** <u>Preparação Doce</u>	Feijão preto Arroz integral Omelete de forno com legumes <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		459kcal	68g	16g	15g
		59%	14%	28%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêsego, melão

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
Lanche da manhã e tarde	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarrão ao molho de coxa e sobrecoxa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e repolho Ou Sopa de legumes (ver Clima) ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída bovina e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba ralada ½ Fruta**	Torta Salgada de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		439,40kcal	67g	13g	14g
		60%	12%	28%	

**Frutas: Laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêssego, melão

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

**** Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL


ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2023

2ª Semana	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11	4ª FEIRA 15/11	5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída suína em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Costelinha suína assada Farofa de folhas e talos Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e repolho		Macarrão ao molho de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína cubos <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	450,34kcal		62g 60%	15g 14%	12g 26%

Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêsego, melão.

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2023

3ª Semana	2ª FEIRA 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral coxa e sobrecoxa Salada: Alface, repolho e cenoura ralada Ou Sopa de legumes (ver Clima) ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com iscas de carne em molho e alface Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Lentilha Arroz com espinafre Frango assado Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, Brócolis cozido, beterraba ralada ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		453,86kcal	68g	15g	14g
			60%	14%	26%

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêssego, melão

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

Novembro de 2023

4ª Semana	2ª FEIRA 27/11	3ª FEIRA 28/11	4ª FEIRA 29/11	5ª FEIRA 30/11	6ª FEIRA 01/12
Lanche da manhã e tarde	Risoto de coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Omelete de forno com legumes <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne suína moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Bolacha caseira Leite com cacau* ½ Fruta** <u>Preparação Doce</u>	Canjiquinha de porco Batata doce assada com sal, oregano, alecrim, colorífico) <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e beterraba ralada ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	459kcal	68g	16g	15g	
		59%	14%	28%	

**Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, abacaxi, pêsego, melão

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469





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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

EM Ernesto Hachmann

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

Novembro de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
Lanche da manhã e tarde	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Macarrão ao molho de coxa e sobrecoxa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída bovina e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba ralada ½ Fruta**	Torta Salgada de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**
Almoço		Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre refogado Salada: Cenoura e beterraba	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano Salada: repolho e alface		Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de cenoura Salada: Alface e chuchu
Lanche da tarde		Torta de espinafre Chá Fruta	Mini pizza com carne moída e tomate Leite com cacau Fruta		Pastel Assado Suco de uva Fruta
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	440,40kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
			621%	12%	28%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**





PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL


FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

EM Ernesto Hachmann

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

Novembro de 2023

2ª Semana	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11	4ª FEIRA 15/11	5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída suína em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Costelinha suína assada Farofa de folhas e talos Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e repolho		Feijão vermelho Arroz Carne suína cubos <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**
Almoço		Feijão carioca Arroz Panqueca de espinafre com carne moída <u>Salada:</u> chuchu e cenoura cozida			Feijão preto Arroz Frango assado Salada de batata (batata, tempero verde, cebola, ovos, tomate, limão e sal) <u>Salada:</u> alface e repolho
Lanche da tarde		Bolinho de abóbora com carne moída Chá de frutas Fruta			Salada de frutas
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	454,34kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	15g	15g
			60%	14%	28%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469





PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

EM Ernesto Hachmann

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

Novembro de 2023

3ª Semana	2ª FEIRA 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral coxa e sobrecoxa Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com iscas de carne em molho e alface Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Lentilha Arroz com espinafre Frango assado Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, Brócolis cozido, beterraba ralada ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**
		Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de talos Abóbora cabutiá refogada <u>Salada:</u> repolho beterraba cozida	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada com orégano, alecrim Carne suína refogada Salada: alface e cenoura cozida		Feijão preto Arroz Almondegas em molho <u>Salada:</u> Salada alface, chuchu cozido
		Mini pizza Leite com café e canela* Fruta	Wafler com banana e aveia Suco de uva* Fruta		Esfira Leite com cacau Fruta
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	455,86kcal		70g	15g	14g
			61%	14%	27%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

EM Ernesto Hachmann

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

Novembro de 2023

4ª Semana	2ª FEIRA 27/11	3ª FEIRA 28/11	4ª FEIRA 29/11	5ª FEIRA 30/11	6ª FEIRA 01/12
Lanche da manhã e tarde	Feijão preto Arroz integral Omelete de forno com legumes <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne suína moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha de porco Batata doce assada com sal, orégano, alecrim, colorífico) <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolacha caseira Leite com cacau* ½ Fruta** <u>Preparação Doce</u>
Almoço		Feijão Preto Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> repolho, beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano <u>Salada:</u> alface e cenoura ralada		Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> brócolis e alface
Lanche da tarde		Batata doce assada em cubos com sal, azeite de oliva, orégano, alecrim e colorau Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta		Pastel Assado Suco de uva Fruta
Composição nutricional (Média semanal regular)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		456,75kcal	68g	16g	15g
			59%	14%	29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos
PERÍODO INTEGRAL

EM Ivo Silveira

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

Novembro de 2023

1ª Semana	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
Lanche da manhã e tarde	Torta Salgada de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Macarrão ao molho de coxa e sobrecoxa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída bovina e alface Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com espinafre Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba ralada ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta** Ou Sopa de legumes (ver Clima)
Almoço	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de cenoura Salada: Alface e chuchu	Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre refogado Salada: Cenoura e beterraba	Feijão preto Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano Salada: repolho e alface		
Lanche da tarde	Pastel Assado Suco de uva Fruta	Torta de espinafre Chá Fruta	Mini pizza com carne moída e tomate Leite com cacau Fruta		
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		440,40kcal	68g	13g	14g
		621%	12%	28%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469






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

**ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL**

EM Ivo Silveira

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

Novembro de 2023

2ª Semana	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11	4ª FEIRA 15/11	5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Carne moída suína em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Costelinha suína assada Farofa de folhas e talos Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e repolho		Feijão vermelho Arroz Carne suína cubos <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida ½ Fruta**
Almoço	Feijão preto Arroz Frango assado Salada de batata (batata, tempero verde, cebola, ovos, tomate, limão e sal) Salada: alface e repolho	Feijão carioca Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Salada: chuchu e cenoura cozida			
Lanche da tarde	Bolinho de abóbora com carne moída Chá de frutas Fruta	Salada de frutas			
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	454,34kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		68g	15g	15g	
	60%	14%	28%		

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**





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

**ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL**

EM Ivo Silveira

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

Novembro de 2023

3ª Semana	2ª FEIRA 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral coxa e sobrecoxa Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com iscas de carne em molho e alface Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Lentilha Arroz com espinafre Frango assado Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, Brócolis cozido, beterraba ralada ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**
	Feijão preto Arroz Almondegas em molho <u>Salada:</u> Salada alface, chuchu cozido	Feijão preto Arroz Carne suína na panela Farofa de talos Abóbora cabutiá refogada <u>Salada:</u> repolho beterraba cozida	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada com orégano, alecrim Carne suína refogada Salada: alface e cenoura cozida		
	Esfira Leite com cacau Fruta	Mini pizza Leite com café e canela* Fruta	Wafler com banana e aveia Suco de uva* Fruta		
Composição nutricional (Média semanal regular)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		455,86kcal	70g	15g	14g
		61%	14%	27%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos

PERÍODO PARCIAL

EM Ivo Silveira

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

Novembro de 2023

4ª Semana	2ª FEIRA 27/11	3ª FEIRA 28/11	4ª FEIRA 29/11	5ª FEIRA 30/11	6ª FEIRA 01/12
Lanche da manhã e tarde	Canjiquinha de porco Batata doce assada com sal, oregano, alecrim, colorífico) <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido e beterraba ralada ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne suína moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Bolacha caseira Leite com cacau* ½ Fruta** <u>Preparação Doce</u>	Feijão preto Arroz integral Omelete de forno com legumes <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
Almoço	Feijão preto Arroz Carne Suína na panela Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> brócolis e alface	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> repolho, beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Carne de bovina em molho Batata doce em rodela assada com sal, alecrim e orégano <u>Salada:</u> alface e cenoura ralada		
Lanche da tarde	Pastel Assado Suco de uva Fruta	Batata doce assada em cubos com sal, azeite de oliva, orégano, alecrim e colorau Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau Fruta		
Composição nutricional (Média semanal regular)		LPD (g)	CHO (g)	PTN (g)	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	456,75kcal		68g	16g	15g
			59%	14%	29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, porém oferecer livre demanda.

***As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e perecibilidade.

****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

