

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Primeira semana | 2ª FEIRA (01/04) | 3ª FEIRA (02/04) | 4ª FEIRA (03/04) | 5ª FEIRA (04/04) | 6ª FEIRA (05/04) | | | |
|--|---|--|---|---|---|--------------------|----------------|----------------|
| 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) | Risoto de arroz integral com coração e cabutiá <u>Salada:</u> Couve flor cozida | Arroz colorido amassado Feijão vermelho amassado Frango assado picadinho Purê de batata <u>Salada:</u> Couve flor cozido | Arroz amassado Lentilha amassada Carne suína moída em molho Aipim cozido amassado <u>Salada:</u> cenoura cozida | Arroz integral amassado Feijão preto amassado Filé de tilápia assado desfiado <u>Salada:</u> Beterraba e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne Bovina cubos picadinha <u>Salada:</u> cenoura cozida, | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz integral amassado Feijão preto amassado Moela em molho picadinha <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> tomate e beterraba cozida | Sopa de legumes com macarrão e frango | Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Laranja | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> tomate 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 | | | | |
| | 479kcal | 69g | 23g | 16g | 242,07mcg | 26,07mg | 185,46mg | 2,14mg |
| | | 57% | 19% | 31% | | | | |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período..

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Segunda semana | 2ª FEIRA (08/04) | 3ª FEIRA (09/04) | 4ª FEIRA (10/04) | 5ª FEIRA (11/04) | 6ª FEIRA (12/04) | | | |
|---|---|---|---|--|---|--------------------|----------------|----------------|
| 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 Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida | Arroz amassado Feijão carioca amassado Carne bovina picadinha com cabutiá <u>Salada:</u> brócolis cozido | Arroz amassado Feijão vermelho amassado Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> cenoura cozida | Arroz colorido amassado Feijão preto amassado Fígado de galinha em molho <u>Salada:</u> tomate, beterraba e chuchu cozido | Macarrão integral a bolonhesa Salada: beterraba cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz integral amassado Feijão amassado Tulipa assada picadinha <u>Salada:</u> beterraba e brócolis cozido | Risoto integral de coxinha de frango <u>Salada:</u> brócolis cozido | Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão | Sopa de legumes com macarrão e frango | Feijão preto amassado Arroz amassado Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> brócolis cozido | | | |
| 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 | | | | |
| | | 475,51kcal | 66g | 23g | | | | |
| | | 55% | 19% | 28% | | | | |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período..

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Terceira semana | 2ª FEIRA (15/04) | 3ª FEIRA (16/04) | 4ª FEIRA (17/04) | 5ª FEIRA (18/04) | 6ª FEIRA (19/04) | | | |
|---|--|---|--|--|--|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| 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) | Arroz amassado Feijão carioca amassado Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido | Arroz amassado Lentilha amassado Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> beterraba e chuchu cozido | Arroz amassado Grão de bico amassado Moela em molho picadinha <u>Salada:</u> beterraba cozida | Arroz integral amassado Feijão preto amassado Fígado Bovino refogado <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate e brócolis cozido | Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja | Risoto de coração de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida | Sopa de legumes com macarrão e frango | Polenta com molho de frango <u>Salada:</u> brócolis cozido | | | |
| 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 | | | | |
| | | 475,15kcal | 69g | 23g | | | | |
| | | 59% | 19% | 27% | | | | |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período..

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Quarta semana | 2ª FEIRA (22/04) | 3ª FEIRA (23/04) | 4ª FEIRA (24/04) | 5ª FEIRA (25/04) | 6ª FEIRA (26/04) | | | |
|--|---|--|--|---|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| 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 e vagem cozida | Arroz integral amassado Feijão preto amassado Carne bovina refogada picadinha com cabotia <u>Salada:</u> abobrinha e beterraba cozida | Risoto de coxinha de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> cenoura cozida | Arroz amassado Feijão carioca amassado Tulipa assada picadinha <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido | Arroz integral amassado Feijão preto amassado Carne Suína refogada picadinha <u>Salada:</u> brócolis e beterraba cozida | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz amassado Feijão preto amassado Ovo cozido Salada: beterraba cozida | Sopa de feijão com batata e arroz Laranja | Arroz amassado Feijão carioca amassado Filé de tilápia desfiada na panela <u>Salada:</u> cenoura cozida | Torta de aipim Salada: beterraba e brócolis 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 | | | | |
| | | 478,56kcal | 66g | 22g | | | | |
| | | 56% | 19% | 26% | | | | |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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 (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Quinta semana | 2ª FEIRA (29/04) | 3ª FEIRA (30/04) | 4ª FEIRA (01/05) | 5ª FEIRA (02/05) | 6ª FEIRA (03/05) | | | |
|---|---|---|-----------------------------|---|--|--------------------|--------------------|--------------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango | Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> couve flor e vagem cozida | Feriado dia do trabalho | Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> beterraba e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne Bovina cubos picadinha <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 picadinha <u>Salada:</u> couve flor e chuchu cozido. | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango | | Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> tomate 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 | | | | |
| | 415,18kcal | 104g 59% | 31g 17% | 21g 27% | 684,51mcg | 57,56mg | 236,48mg | 3,50mg |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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 (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Primeira semana | 2ª FEIRA (01/04) | 3ª FEIRA (02/04) | 4ª FEIRA (03/04) | 5ª FEIRA (04/04) | 6ª FEIRA (05/04) | | | |
|---|---|---|--|--|--|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela | Frutas* Pão integral com pasta de amendoim e cacau Iogurte Natural com morango | Frutas* Bolo salgado com aveia Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Risoto de arroz integral com coração e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida | Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína moída em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz integral Feijão preto com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida | Pão de polvilho com aipim Leite puro ou com cacau | Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Laranja | Risoto com frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e 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 | | | | |
| | 708,55 | 166g 60% | 31g 17% | 21g 27% | 504,07mcg | 57,55mg | 230,88mg | 3,63mg |

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Segunda semana | 2ª FEIRA (08/04) | 3ª FEIRA (09/04) | 4ª FEIRA (10/04) | 5ª FEIRA (11/04) | 6ª FEIRA (12/04) | | | |
|--|---|--|---|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau | Frutas* Pão de milho com nata iogurte natural batido com banana | Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá <u>Salada:</u> Cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de legumes <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | Arroz colorido Feijão preto Fígado de galinha em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Pepino fatiado e beterraba cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz integral pastoso Feijão com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido | Risoto integral de coxinha de frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido | Pizza/bolo/muffin de frango, tomate e orégano) Leite puro ou com cacau | Sopa de legumes com macarrão e frango | Feijão preto com caldo Arroz pastoso Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido | | | |
| 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 | | | | |
| | | 708,75 | 114g | 32g | | | | |
| | | 64% | 18% | 27% | | | | |

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 livres de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Terceira semana | 2ª FEIRA (15/04) | 3ª FEIRA (16/04) | 4ª FEIRA (17/04) | 5ª FEIRA (18/04) | 6ª FEIRA (19/04) | | | |
|---|--|---|---|---|--|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela | Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau | Frutas* Iogurte natural com morango Pão integral com doce de fruta | Frutas* Omelete Pão integral Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz Feijão Fígado bovino refogado Salada: alface, vagem cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Macarrão integral 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 coração de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida | Bolinho de tomate Leite com cacau | Polenta com molho de frango Salada: Repolho e brócolis cozido | | | |
| 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 |

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

ABRIL DE 2024

| Quarta semana | 2ª FEIRA (22/04) | 3ª FEIRA (23/04) | 4ª FEIRA (24/04) | 5ª FEIRA (25/04) | 6ª FEIRA (26/04) | | | |
|--|--|---|--|---|---|--------------------|-------------------|-------------------|
| 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* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau | Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida | Risoto de coxinha de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Alface, brócolis e 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 preto Ovo cozido Salada: Alface, pepino, beterraba cozida | Sopa de feijão com batata e arroz Laranja | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido | Bolo de amendoim Leite 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 | | | | |
| | | 707,14kcal | 103g 58% | 30g 17% | | | | |

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

ABRIL DE 2024

| Quinta semana | 2ª FEIRA (29/04) | 3ª FEIRA (30/04) | 4ª FEIRA (01/05) | 5ª FEIRA (02/05) | 6ª FEIRA (03/05) | | | |
|---|---|---|-------------------------|---|---|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela | | Frutas* Pão de milho Doce de frutas Leite puro ou com canela | Frutas* Nega Maluca de feijão Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango | Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida | Feriado dia do Trabalho | Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne Bovina cubos picadinha <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 couve flor e chuchu cozido. | Bolo de amendoim Leite com cacau | | Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho 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 | | | | |
| | 715,18kcal | 104g 59% | 31g 17% | 21g 27% | 684,51mcg | 57,56mg | 236,48mg | 3,50mg |

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

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Primeira semana | 2ª FEIRA (01/04) | 3ª FEIRA (02/04) | 4ª FEIRA (03/04) | 5ª FEIRA (04/04) | 6ª FEIRA (05/04) | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela | Frutas* Pão integral com pasta de amendoim e cacau Iogurte Natural com morango | Frutas* Bolo salgado com aveia Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Risoto de arroz integral com coração e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida | Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína moída em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz integral Feijão preto com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida | Pão de polvilho com aipim Leite puro ou com cacau | Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Laranja | Risoto com frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e cenoura cozida | |
| 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 | | |
| | 273,69kcal | 42g 60% | 12g 17% | 10g 27% | | |

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 livres de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - PRÉ -ESCOLA

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Segunda semana | 2ª FEIRA (08/04) | 3ª FEIRA (09/04) | 4ª FEIRA (10/04) | 5ª FEIRA (11/04) | 6ª FEIRA (12/04) | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau | Frutas* Pão de milho com nata iogurte natural batido com banana | Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá <u>Salada:</u> Cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de legumes <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | Arroz colorido Feijão preto Fígado de galinha em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Pepino fatiado e beterraba cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz integral pastoso Feijão com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido | Risoto integral de coxinha de frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido | Pizza/bolo/muffin de frango, tomate e orégano) Leite puro ou com cacau | Sopa de legumes com macarrão e frango | Feijão preto com caldo Arroz pastoso Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido | | | |
| 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 | | | | |
| | 277,84kcal | 38g | 11g | 10g | | | | |
| | | 55% | 16% | 33% | | | | |

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

FAIXA ETÁRIA (4-5anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Terceira semana | 2ª FEIRA (15/04) | 3ª FEIRA (16/04) | 4ª FEIRA (17/04) | 5ª FEIRA (18/04) | 6ª FEIRA (19/04) | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela | Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau | Frutas* Iogurte natural com morango Pão integral com doce de fruta | Frutas* Omelete Pão integral Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz Feijão Fígado bovino refogado Salada: alface, vagem cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Macarrão integral 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 coração de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida | Bolinho de tomate Leite com cacau | Polenta com molho de frango Salada: Repolho e brócolis cozido | |
| 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 | | |
| | 271,50kcal | 38g | 12g | 10g | | |
| | | 57% | 18 | 32% | | |

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

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Quarta semana | 2ª FEIRA (22/04) | 3ª FEIRA (23/04) | 4ª FEIRA (24/04) | 5ª FEIRA (25/04) | 6ª FEIRA (26/04) | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas* | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida Frutas* | Risoto de coxinha de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida Frutas* | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas* | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz pastoso Feijão preto Ovo cozido Salada: Alface, pepino, beterraba cozida Frutas* | Sopa de feijão com batata e arroz Laranja Frutas* | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Frutas* | Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas* | Bolo de amendoim Leite 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 | | | | |
| | | 273,33kcal | 37g | 12g | 9g | | | |
| | | 55% | 17% | 29% | | | | |

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

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Quinta semana | 2ª FEIRA (29/04) | 3ª FEIRA (30/04) | 4ª FEIRA (01/05) | 5ª FEIRA (02/05) | 6ª FEIRA (03/05) | |
|---|--|---|-------------------------|--|---|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15) | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango Frutas* | Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas* | Feriado dia do Trabalho | Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas* | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne Bovina cubos picadinha <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas* | |
| REFEIÇÃO II Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e couve flor e chuchu cozido. Frutas* | Bolo de amendoim Leite com cacao Frutas* | | Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja Frutas* | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho 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 | | |
| | 273,69kcal | 42g 61% | 12g 18% | 10g 32% | | |

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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- CMEI Fada Madrinha e Mundo Colorido

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Primeira semana | 2ª FEIRA (01/04) | 3ª FEIRA (02/04) | 4ª FEIRA (03/04) | 5ª FEIRA (04/04) | 6ª FEIRA (05/04) | | | |
|---|---|---|--|--|--|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela | Frutas* Pão integral com pasta de amendoim e cacau Iogurte Natural com morango | Frutas* Bolo salgado com aveia Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Risoto de arroz integral com coração e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida | Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína moída em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz integral Feijão preto com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida | Pão de polvilho com aipim Leite puro ou com cacau | Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Laranja | Risoto com frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e 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 | | | | |
| | 708,55 | 166g 60% | 31g 17% | 21g 27% | 504,07mcg | 57,55mg | 230,88mg | 3,63mg |

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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- CMEI Fada Madrinha e Mundo Colorido

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Segunda semana | 2ª FEIRA (08/04) | 3ª FEIRA (09/04) | 4ª FEIRA (10/04) | 5ª FEIRA (11/04) | 6ª FEIRA (12/04) | | | |
|--|---|--|---|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau | Frutas* Pão de milho com nata iogurte natural batido com banana | Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá <u>Salada:</u> Cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de legumes <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | Arroz colorido Feijão preto Fígado de galinha em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Pepino fatiado e beterraba cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz integral pastoso Feijão com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido | Risoto integral de coxinha de frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido | Pizza/bolo/muffin de frango, tomate e orégano) Leite puro ou com cacau | Sopa de legumes com macarrão e frango | Feijão preto com caldo Arroz pastoso Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido | | | |
| 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 | | | | |
| | | 708,75 | 114g | 32g | | | | |
| | | 64% | 18% | 27% | | | | |

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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- CMEI Fada Madrinha e Mundo Colorido

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Terceira semana | 2ª FEIRA (15/04) | 3ª FEIRA (16/04) | 4ª FEIRA (17/04) | 5ª FEIRA (18/04) | 6ª FEIRA (19/04) | | | |
|---|--|---|---|---|--|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela | Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau | Frutas* Iogurte natural com morango Pão integral com doce de fruta | Frutas* Omelete Pão integral Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz Feijão Fígado bovino refogado Salada: alface, vagem cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Macarrão integral 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 coração de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida | Bolinho de tomate Leite com cacau | Polenta com molho de frango Salada: Repolho e brócolis cozido | | | |
| 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 |

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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- CMEI Fada Madrinha e Mundo Colorido

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Quarta semana | 2ª FEIRA (22/04) | 3ª FEIRA (23/04) | 4ª FEIRA (24/04) | 5ª FEIRA (25/04) | 6ª FEIRA (26/04) | | | |
|--|--|---|--|---|---|--------------------|-------------------|-------------------|
| 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* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau | Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida | Risoto de coxinha de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Alface, brócolis e 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 preto Ovo cozido Salada: Alface, pepino, beterraba cozida | Sopa de feijão com batata e arroz Laranja | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido | Bolo de amendoim Leite 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 | | | | |
| | | 707,14kcal | 103g 58% | 30g 17% | | | | |

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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- CMEI Fada Madrinha e Mundo Colorido

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

| Quinta semana | 2ª FEIRA (29/04) | 3ª FEIRA (30/04) | 4ª FEIRA (01/05) | 5ª FEIRA (02/05) | 6ª FEIRA (03/05) | | | |
|---|---|---|---|---|---|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela | Frutas* Pão de milho Doce de frutas Leite puro ou com canela | Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau | Frutas* Nega Maluca de feijão Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango | Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida | Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Fígado de galinha na panela <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida | Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne Bovina cubos picadinha <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida, | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | 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 couve flor e chuchu cozido. | Bolo de amendoim Leite com cacau | Risoto de frango e arroz integral <u>Salada:</u> Brócolis cozido e rabanete ralado | Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida | | | |
| 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 |

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

