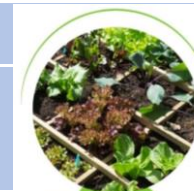


**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM BELISÁRIO PENA E EM CONSTRUINDO SONHOS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 01/04	3ª FEIRA 02/04	4ª FEIRA 03/04	5ª FEIRA 04/03	6ª FEIRA 05/04
Lanche duas variedades de frutas por por refeição	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Cubos suínos refogados Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, vagem cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral Salada: alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**	Arroz Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 369,43kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
			54g	13g	9g
			58%	14%	22%
2ª Semana	2ª FEIRA 08/04	3ª FEIRA 09/04	4ª FEIRA 10/04	5ª FEIRA 11/04	6ª FEIRA 12/04
Lanche duas variedades de frutas por por refeição	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(Kcal) 386,08kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
			61g	17g	11g
			64%	18%	25%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

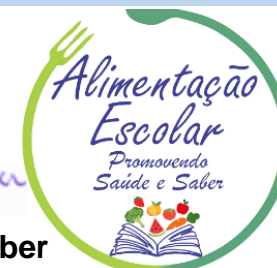
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

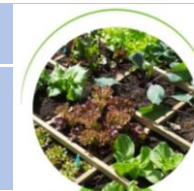
Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM BELISÁRIO PENA E EM CONSTRUINDO SONHOS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 15/04	3ª FEIRA 16/04	4ª FEIRA 18/04	5ª FEIRA 19/04	6ª FEIRA 20/04
Lanche duas variedades de frutas por refeição	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Iscas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne suína moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Batata doce assada com alecrim, colorau, páprica, curry e sal Cubos suínos refogados Couve folha refogada <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 379kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			59g	17g	12g
			61%	18%	27%
4ª Semana	2ª FEIRA 22/04	3ª FEIRA 23/04	4ª FEIRA 24/04	5ª FEIRA 25/04	6ª FEIRA 26/04
Lanche duas variedades de frutas por refeição	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto e carne suína) Arroz Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada Laranja**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, repolho e vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 403,96kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			62g	18g	11g
			62%	18%	24%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

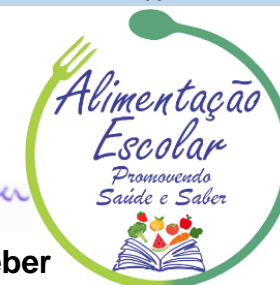
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

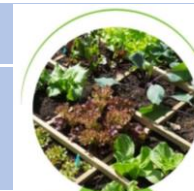
Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM BELISÁRIO PENA E EM CONSTRUINDO SONHOS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 29/04	3ª FEIRA 30/04	4ª FEIRA 01/05	5ª FEIRA 02/05	6ª FEIRA 03/05		
Lanche duas variedades de frutas por por refeição	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**	Lentilha Arroz Sobrecoxa assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**	Feriado dia do Trabalhador	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado 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
					68g	16g	15g
					59%	14%	29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E EM DR. VILSON PEDRO KLEINUBING

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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



Utilizar legumes e verduras da Horta Escolar

ABRIL DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 01/04	3ª FEIRA 02/04	4ª FEIRA 03/04	5ª FEIRA 04/03	6ª FEIRA 05/04
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Arroz Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral Salada: alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Cubos suínos refogados Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, vagem cozida ½ Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de arroz integral Salada: alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**	Arroz Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Cubos suínos refogados Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)		Energia (Kcal) 369,43kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 54g 58%	PTN (g) 10% a 15% do VET 13g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 9g 22%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

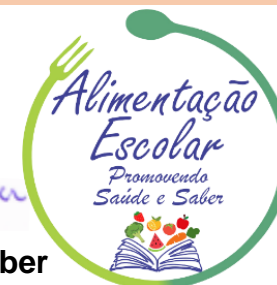
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E EM DR. VILSON PEDRO KLEINUBING
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

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

ABRIL DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 08/04	3ª FEIRA 09/04	4ª FEIRA 10/04	5ª FEIRA 11/04	6ª FEIRA 12/04
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia(Kcal) 386,08kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			61g	17g	11g
			64%	18%	25%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

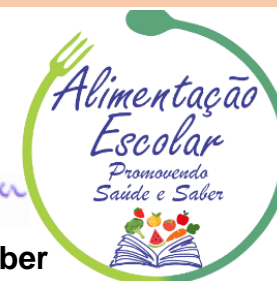
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E EM DR. VILSON PEDRO KLEINUBING
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

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

ABRIL DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 15/04	3ª FEIRA 16/04	4ª FEIRA 18/04	5ª FEIRA 19/04	6ª FEIRA 20/04
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Batata doce assada com alecrim, colorau, páprica, curry e sal Cubos suínos refogados Couve folha refogada <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne suína moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Isclas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafraão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne suína moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Batata doce assada com alecrim, colorau, páprica, curry e sal Cubos suínos refogados Couve folha refogada <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Isclas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**
Composição nutricional (Média seminal parcial)		Energia (Kcal) 379kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 59g 61%	PTN (g) 10% a 15% do VET 17g 18%	LPD (g) 15% a 30% do VET 12g 27%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

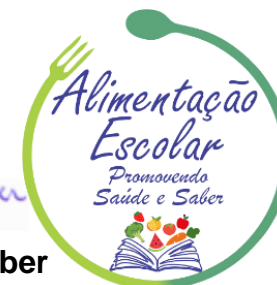
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E EM DR. VILSON PEDRO KLEINUBING
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

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

ABRIL DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 22/04	3ª FEIRA 23/04	4ª FEIRA 24/04	5ª FEIRA 25/04	6ª FEIRA 26/04
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto e carne suína) Arroz Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada Laranja**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, repolho e vagem cozida ½ Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto e carne suína) Arroz Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada Laranja**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 403,96kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 62g 62%	PTN (g) 10% a 15% do VET 18g 18%	LPD (g) 15% a 30% do VET 11g 24%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E EM DR. VILSON PEDRO KLEINUBING
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

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

ABRIL DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 29/04	3ª FEIRA 30/04	4ª FEIRA 01/05	5ª FEIRA 02/05	6ª FEIRA 03/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**	Feriado dia do Trabalhador	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Lentilha Arroz Sobrecoxa assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida		Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**		Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Lentilha Arroz Sobrecoxa assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**
Composição nutricional (Média seminal parcial)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	
	459,04kcal				

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM VIVER E CONHECER

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 01/04	3ª FEIRA 02/04	4ª FEIRA 03/04	5ª FEIRA 04/03	6ª FEIRA 05/04
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Arroz Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral <u>Salada:</u> alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Cubos suínos refogados Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, vagem cozida ½ Fruta**
Almoço	Feijão carioca Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de arroz integral <u>Salada:</u> alface e repolho ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Arroz Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Cubos suínos refogados Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, vagem cozida ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)			CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

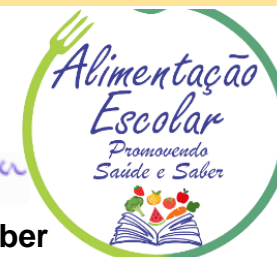
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM VIVER E CONHECER

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 08/04	3ª FEIRA 09/04	4ª FEIRA 10/04	5ª FEIRA 11/04	6ª FEIRA 12/04
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Polenta cremosa Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)	Energia(Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	386,08kcal		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			61g	17g	11g
			64%	18%	25%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

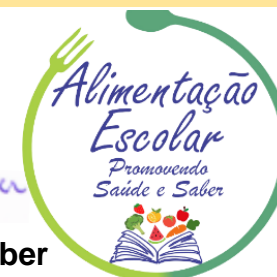
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM VIVER E CONHECER

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 15/04	3ª FEIRA 16/04	4ª FEIRA 18/04	5ª FEIRA 19/04	6ª FEIRA 20/04
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Batata doce assada com alecrim, colorau, páprica, curry e sal Cubos suínos refogados Couve folha refogada <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Iscas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne suína moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Batata doce assada com alecrim, colorau, páprica, curry e sal Cubos suínos refogados Couve folha refogada <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Iscas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne suína moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		379kcal	59g	17g	12g
			61%	18%	27%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM VIVER E CONHECER

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 22/04	3ª FEIRA 23/04	4ª FEIRA 24/04	5ª FEIRA 25/04	6ª FEIRA 26/04
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto e carne suína) Arroz Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada Laranja**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, repolho e vagem cozida ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, repolho e vagem cozida ½ Fruta**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	Feijoada (feijão preto e carne suína) Arroz Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada Laranja**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 403,96kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 62g 62%	PTN (g) 10% a 15% do VET 18g 18%	LPD (g) 15% a 30% do VET 11g 24%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

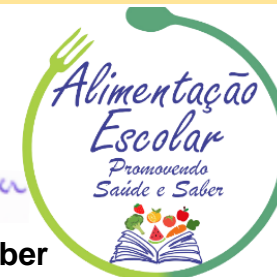
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM VIVER E CONHECER

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 29/04	3ª FEIRA 30/04	4ª FEIRA 01/05	5ª FEIRA 02/05	6ª FEIRA 03/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**		Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Lentilha Arroz Sobrecoxa assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Feriado dia do Trabalhador	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**	Lentilha Arroz Sobrecoxa assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**		Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**
Composição nutricional (Média seminal parcial)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		459,04kcal	68g	16g	15g
		59%	14%	29%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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- EM CARLOS JAIME DA ROCHA
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

ABRIL DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 01/04	3ª FEIRA 02/04	4ª FEIRA 03/04	5ª FEIRA 04/03	6ª FEIRA 05/04			
Lanche Dua frutas por período	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Cubos suínos refogados Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, vagem cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral Salada: alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**	Arroz Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 369,43kcal	CHO (g)			PTN (g)		LPD (g)	
		55% a 65% do VET			10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
		54g			13g		9g	
		58%			14%		22%	
2ª Semana	2ª FEIRA 08/04	3ª FEIRA 09/04	4ª FEIRA 10/04	5ª FEIRA 11/04	6ª FEIRA 12/04			
Lanche Dua frutas por período	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia(Kcal) 386,08kcal	CHO (g)			PTN (g)		LPD (g)	
		55% a 65% do VET			10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
		61g			17g		11g	
		64%			18%		25%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM CARLOS JAIME DA ROCHA

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 15/04	3ª FEIRA 16/04	4ª FEIRA 18/04	5ª FEIRA 19/04	6ª FEIRA 20/04
Lanche Duas frutas por período	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Iscas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne suína moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Batata doce assada com alecrim, colorau, páprica, curry e sal Cubos suínos refogados Couve folha refogada <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 379kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			59g	17g	12g
			61%	18%	27%
4ª Semana	2ª FEIRA 22/04	3ª FEIRA 23/04	4ª FEIRA 24/04	5ª FEIRA 25/04	6ª FEIRA 26/04
Lanche Duas frutas por período	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto e carne suína) Arroz Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada Laranja**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, repolho e vagem cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 403,96kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			62g	18g	11g
			62%	18%	24%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

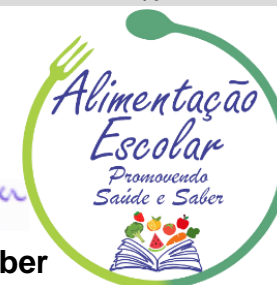
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM CARLOS JAIME DA ROCHA

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 29/04	3ª FEIRA 30/04	4ª FEIRA 01/05	5ª FEIRA 02/05	6ª FEIRA 03/05		
Lanche Dua frutas por período	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Feriado dia do Trabalhador	Lentilha Arroz Sobrecoxa assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado 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
					68g	16g	15g
					59%	14%	29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 01/04	3ª FEIRA 02/04	4ª FEIRA 03/04	5ª FEIRA 04/03	6ª FEIRA 05/04
Lanche da manhã PARCIAL	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Arroz Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral <u>Salada:</u> alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Cubos suínos refogados Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, vagem cozida ½ Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral <u>Salada:</u> alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**	
Almoço INTEGRAL	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafraão. <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	
Lanche da tarde INTEGRAL	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta**	Bolinhos de brócolis Leite com cacau* ½ Fruta**	Bolo de banana com aveia Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta	Torta de farofa com maçã e banana sem açúcar Suco de folha de laranja 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
			54g	13g	9g
			58%	14%	22%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 08/04	3ª FEIRA 09/04	4ª FEIRA 10/04	5ª FEIRA 11/04	6ª FEIRA 12/04
Lanche da manhã PARCIAL	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Pão com pasta de amendoim Leite com cacau ½ Fruta**	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**	
Almoço INTEGRAL	Feijão vermelho Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche da Tarde INTEGRAL	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Suco de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**	Salada de fruta com granola	
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
		386,08kcal	61g	17g	11g
			64%	18%	25%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 15/04	3ª FEIRA 16/04	4ª FEIRA 18/04	5ª FEIRA 19/04	6ª FEIRA 20/04
Lanche da manhã PARCIAL	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Batata doce assada com alecrim, colorau, páprica, curry e sal Cubos suínos refogados Couve folha refogada <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne suína moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Isclas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Picadinho de Frango em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate, alface e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Arroz colorido Frango assado com batata <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida ½ Fruta**	
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e repolho	Feijão Preto Arroz Panqueca de carne moída <u>Salada:</u> beterraba e repolho ralados	
Lanche da Tarde	Esfira de frango Suco de folha de laranja ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Muffin de omelete Suco de folha de pitanga ½ Fruta**	Bolo da maçã om banana sem açúcar Suco de uva ½ Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
		379kcal	59g	17g	12g
			61%	18%	27%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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**



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 22/04	3ª FEIRA 23/04	4ª FEIRA 24/04	5ª FEIRA 25/04	6ª FEIRA 26/04
Lanche da manhã PARCIAL	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto e carne suína) Arroz Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada Laranja**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, repolho e vagem cozida ½ Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo de tomate Suco de uva ½ Fruta**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	
Almoço	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Lentilha Arroz Carne bovina em molho Abobora refogada <u>Salada:</u> cenoura e beterraba cozidas	
	Mini pizza com frango Suco de folha de pitanga ½ Fruta**	Pão de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Bolinho de beterraba e frango ½ Fruta**	Bolinho de abóbora com carne moída enriquecido com aveia	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 403,96kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 62g 62%	PTN (g) 10% a 15% do VET 18g 18%	LPD (g) 15% a 30% do VET 11g 24%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 29/04	3ª FEIRA 30/04	4ª FEIRA 01/05	5ª FEIRA 02/05	6ª FEIRA 03/05
Lanche da manhã PARCIAL	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Feriado dia do Trabalhador	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**	Lentilha Arroz Sobrecoxa assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Feriado dia do Trabalhador	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**	
Almoço	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida		Lentilha Arroz Carne bovina em molho Abobora refogada <u>Salada:</u> cenoura e beterraba cozidas	
	Biscoito de arroz com patê de frango com grão de bico ½ Fruta**	Pão de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**		Bolinho de abóbora com carne moída enriquecido com aveia	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 459,04kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM IVO SILVEIRAZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 01/04	3ª FEIRA 02/04	4ª FEIRA 03/04	5ª FEIRA 04/03	6ª FEIRA 05/04
Lanche da manhã PARCIAL	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo salgado integral com semente de linhaça Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de arroz integral <u>Salada:</u> alface e repolho ½ Fruta**	Arroz Filé de tilápia na panela (moqueca) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Cubos suínos refogados Farofa de talos <u>Salada:</u> Alface, vagem cozida ½ Fruta**
Almoço INTEGRAL	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada		
Lanche da tarde INTEGRAL	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta**	Bolinhos de brócolis Leite com cacau* ½ Fruta**	Bolo de banana com aveia Suco de uva integral ou chá de frutas/ervas frescas* ½ fruta		
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 369,43kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			54g	13g	9g
			58%	14%	22%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, porém oferecer livre demanda.

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

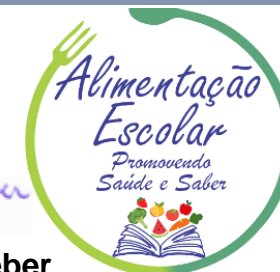
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM IVO SILVEIRAZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 08/04	3ª FEIRA 09/04	4ª FEIRA 10/04	5ª FEIRA 11/04	6ª FEIRA 12/04
Lanche da manhã PARCIAL	Polenta cremosa Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão com molho carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e beterraba cozida e cenoura ralada ½ Fruta**	Pão com pasta de amendoim Leite com cacau ½ Fruta**	Risoto de moela <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz com couve folha Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**
Almoço INTEGRAL	Feijão vermelho Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafraão <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida		
Lanche da Tarde INTEGRAL	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Suco de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com peito de frango moído, alface e cenoura Suco de uva integral* ½ Fruta**		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia(Kcal) 386,08kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		61g	17g	11g	
		64%	18%	25%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM IVO SILVEIRAZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 15/04	3ª FEIRA 16/04	4ª FEIRA 18/04	5ª FEIRA 19/04	6ª FEIRA 20/04
Lanche da manhã PARCIAL	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada ½ Fruta**	Batata doce assada com alecrim, colorau, páprica, curry e sal Cubos suínos refogados Couve folha refogada <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne suína moída e alface Leite com cacau* ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Arroz branco Isclas bovinas em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e chuchu cozido ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafraão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e repolho		
Lanche da Tarde	Esfira de frango Suco de folha de laranja ½ Fruta**	Salada de fruta com granola	Muffin de omelete Suco de folha de pitanga ½ Fruta**		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 379kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 59g 61%	PTN (g) 10% a 15% do VET 17g 18%	LPD (g) 15% a 30% do VET 12g 27%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM IVO SILVEIRAZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 22/04	3ª FEIRA 23/04	4ª FEIRA 24/04	5ª FEIRA 25/04	6ª FEIRA 26/04
Lanche da manhã PARCIAL	Risoto de frango <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Torta salgada Leite com cacau* Fruta**	Macarrão integral ao molho de carne moída suína <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto e carne suína) Arroz Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada Laranja**	Feijão preto Arroz integral Costelinha suína assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, repolho e vagem cozida ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida		
	Mini pizza com frango Suco de folha de pitanga ½ Fruta**	Pão de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Bolinho de beterraba e frango ½ Fruta**		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 403,96kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 62g 62%	PTN (g) 10% a 15% do VET 18g 18%	LPD (g) 15% a 30% do VET 11g 24%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM IVO SILVEIRAZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

ABRIL DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 29/04	3ª FEIRA 30/04	4ª FEIRA 01/05	5ª FEIRA 02/05	6ª FEIRA 03/05
Lanche da manhã PARCIAL	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> Abobrinha, brócolis e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Suco de uva* Fruta**	Feriado dia do Trabalhador	Vaca atolada com carne bovina em cubos <u>Salada:</u> Alface, repolho, e pepino ralado Fruta**	Lentilha Arroz Sobrecoca assada <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida			
	Biscoito de arroz com patê de frango com grão de bico ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 459,04kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, 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

