

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

**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:

**MARÇO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03
<b>Lanche</b>	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* ½ Fruta**	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* 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**	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**
2ª Semana	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03
<b>Lanche</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho) <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**	Macarronada integral de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz colorido Carne suína refogada Farofa de couve folha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**
3ª Semana	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03
<b>Lanche</b>	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**	Arroz colorido Frango assado com batata <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate, alface e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**
4ª Semana	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03
<b>Lanche</b>	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz integral Carne suína refogada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface/repolho ½ Fruta**	Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo integral de aveia, farinha de linhaça, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	

\*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 Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

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

**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:**

**MARÇO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* ½ Fruta**	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* 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**	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada	Feijão carioca Arroz integral Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz integral Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
<b>Lanche da tarde</b>	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* 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**	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e vagem cozida ½ Fruta**

\*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 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:**

**MARÇO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03
<b>Lanche da manhã</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho) <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz colorido Carne suína refogada Farofa de couve folha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo. ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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 brócolis cozido	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 Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida
<b>Lanche da Tarde</b>	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e brócolis cozido e cenoura ralada ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz colorido Carne suína refogada Farofa de couve folha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**

\*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 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:**

**MARÇO DE 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03
<b>Lanche da manhã</b>	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada 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**	Arroz colorido Frango assado com batata <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate, alface e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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 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
<b>Lanche da Tarde</b>	Polenta cremosa Picadinho de Frango em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada ½ Fruta**	Sanduíche 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**

\*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 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:**

**MARÇO DE 2024**

4ª Semana	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03
<b>Lanche da manhã</b>	Lentilha Arroz integral Carne suína refogada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface/repolho ½ Fruta**	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo integral de aveia, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	
<b>Almoço</b>		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	
<b>Lanche da tarde</b>		Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo integral de aveia, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	

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

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

**MARÇO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* ½ Fruta**	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* 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**	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**
<b>Almoço</b>		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	
<b>Lanche da tarde</b>	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* 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**	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**

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

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

**MARÇO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03
<b>Lanche da manhã</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e brócolis cozido e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo. ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz colorido Carne suína refogada Farofa de couve folha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>		Feijão Preto 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 Preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
<b>Lanche da Tarde</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e brócolis cozido e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz colorido Carne suína refogada Farofa de couve folha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**

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

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

**MARÇO DE 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03
<b>Lanche da manhã</b>	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**	Arroz colorido Frango assado com batata <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate, alface e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>		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	
<b>Lanche da Tarde</b>	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz colorido Frango assado com batata <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura cozida 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**	Sanduíche de pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate, alface e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**

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

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

**MARÇO DE 2024**

4ª Semana	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03
<b>Lanche da manhã</b>	Lentilha Arroz integral Carne suína refogada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface/repolho ½ Fruta**	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo integral de aveia, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	
<b>Almoço</b>		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	
<b>Lanche da tarde</b>		Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo integral de aveia, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melão melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui

\*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:

**MARÇO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03
<b>Lanche da manhã PARCIAL</b>	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* 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**	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**
<b>Lanche da manhã INTEGRAL</b>	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* 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**	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	
<b>Almoço INTEGRAL</b>	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Feijão carioca 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> brócolis e beterraba ralada	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	
<b>Lanche da tarde INTEGRAL</b>	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**	

\*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:

**MARÇO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03
<b>Lanche da manhã PARCIAL</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho) <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e brócolis cozido e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo. ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz colorido Carne suína refogada Farofa de couve folha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Lanche da manhã INTEGRAL</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho) <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e brócolis cozido e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo. ½ Fruta**	
<b>Almoço INTEGRAL</b>	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	
<b>Lanche da Tarde INTEGRAL</b>	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Suco de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Salada de frutas Aveia em flocos	Bolo de coco sem açúcar Leite com cacau ½ Fruta**	

\*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:

MARÇO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03
<b>Lanche da manhã PARCIAL</b>	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**	Feijão preto Arroz integral Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Lanche da manhã INTEGRAL</b>	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**	
<b>Almoço</b>	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	
<b>Lanche da Tarde</b>	Esfira de frango Suco de folha de laranja ½ Fruta**	Batida de abacate e banana Bolo de aveia com ameixa	Muffin de omelete Suco de folha de pitanga ½ Fruta**	Bolo da maçã om banana sem açúcar Suco de uva ½ Fruta**	

\*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:

MARÇO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03
<b>Lanche da manhã PARCIAL</b>	Bolo integral de aveia, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo de tomate Leite com cacau ½ Fruta*	
<b>Lanche da manhã INTEGRAL</b>	Bolo integral de aveia, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo de tomate Leite com cacau ½ Fruta*	
<b>Almoço</b>	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 Abóbora 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	

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melão melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui

\*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:

**MARÇO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03
<b>Lanche</b>	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e vagem cozida 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**	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**
2ª Semana	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03
<b>Lanche</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho) <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**	Macarronada integral de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz colorido Carne suína refogada Farofa de couve folha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**
3ª Semana	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03
<b>Lanche</b>	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**	Sanduíche 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**	Feijão preto Arroz integral Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**
4ª Semana	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03
<b>Lanche</b>	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz integral Carne suína refogada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface/repolho ½ Fruta**	Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo integral de aveia, farinha de linhaça, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	

\*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 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:

MARÇO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03
Lanche da manhã	Empadão de frango e legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) Suco de uva* 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**	Risoto de frango <u>Salada:</u> Chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, brócolis cozidos e cenoura ralada ½ Fruta**
Almoço	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 Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada		
Lanche da tarde	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		

\*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 IVO SILVEIRAZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

MARÇO DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03
<b>Lanche da manhã</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho) <u>Salada:</u> Repolho e vagem e brócolis cozido ½ Fruta**	Macarronada de frango <u>Salada:</u> Alface e brócolis cozido e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo salgado integral de frango com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Batata inglesa cozida Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho verde e roxo. ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz colorido Carne suína refogada Farofa de couve folha <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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		
<b>Lanche da Tarde</b>	Mini pizza com carne moida, tomate e orégano Suco de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Salada de frutas Aveia em flocos		

\*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 IVO SILVEIRAZONA RURAL  
FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

MARÇO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03
<b>Lanche da manhã</b>	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**	Sanduíche 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**	Feijão preto Arroz integral Carne bovina em molho vermelho (tomate, colorau e polpa de tomate) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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 repolho		
<b>Lanche da Tarde</b>	Esfira de frango Suco de folha de laranja ½ Fruta**	Batida de abacate e banana Bolo de aveia com ameixa	Muffin de omelete Suco de folha de pitanga ½ Fruta**		

\*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 IVO SILVEIRAZONA RURAL  
FAIXA ETÁRIA:

PERÍODO INTEGRAL

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

MARÇO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03
<b>Lanche da manhã</b>	Bolo integral de aveia, banana, com açúcar mascavo* Suco uva ½ Fruta* <u>Preparação doce</u>	Risoto de arroz integral de frango com cabotiá <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão espaguete à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz integral Carne suína refogada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface/repolho ½ Fruta**	
<b>Almoço</b>	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		
<b>Lanche da tarde</b>	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**		

\*\*Frutas: laranja, mamão, manga, melão melancia, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui

\*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

