

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

JUNHO DE 2024

| Primeira semana | 2ª FEIRA (03/06) | 3ª FEIRA (04/06) | 4ª FEIRA (05/06) | 5ª FEIRA (06/06) | 6ª FEIRA (07/06) | | | |
|--|--|---|---|--|--|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida | Risoto de fígado <u>Salada:</u> brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> cenoura cozida | Sopa de Feijão com carne de gado, batata e macarrão | Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne bovina em molho <u>Salada:</u> cenoura cozida | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> couve flor cozido | Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida | Feijão carioca com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carnes (iscas e nata) Batata cozida <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | | | | |
| | | 475,57kcal | 74g | 20g | | | | |
| | | 62% | 17% | 30% | 303,31mcg | 40,16mg | 190,32mg | 2,04mg |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

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

Crianças de 12 meses ou mais: Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.



Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

JUNHO DE 2024

| Segunda semana | 2ª FEIRA (10/06) | 3ª FEIRA (11/06) | 4ª FEIRA (12/06) | 5ª FEIRA (13/06) | 6ª FEIRA (14/06) | | | |
|---|---|--|--|--|---|--------------------|--------------------|--------------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Aipim cozido <u>Salada:</u> cenoura cozida, | Arroz colorido Grão de bico com caldo Fígado refogado <u>Salada:</u> tomate, beterraba e chuchu cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> cenoura e brócolis cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> beterraba cozida | Feijão preto com caldo Arroz pastoso Fígado refogado <u>Salada:</u> brócolis cozido | Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> cenoura cozida | Canjiquinha com frango Batata inglesa assada <u>Salada:</u> abobrinha e beterraba cozida | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | | | | |
| | 477,42kcal | 67g | 19g | 16g | 404,73mcg | 37,86mg | 182,20mg | 2,20mg |
| | | 56% | 16% | 30% | | | | |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

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

Crianças de 12 meses ou mais: Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.



Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

JUNHO DE 2024

| Terceira semana | 2ª FEIRA (17/06) | 3ª FEIRA (18/06) | 4ª FEIRA (19/06) | 5ª FEIRA (20/06) | 6ª FEIRA (21/06) | | | |
|--|--|--|---|--|---|--------------------|-------------------|-------------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> beterraba e vagem cozida | Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de porco em cubos <u>Salada:</u> couve flor e repolho cozido | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate e brócolis cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> cenoura cozida | Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango | Risoto de Fígado <u>Salada:</u> cenoura cozida | Arroz pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Beterraba cozida | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | | | | |
| | | 476,81kcal | 67g | 20g | | | | |
| | | 57% | 17% | 32% | | | | |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

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

Crianças de 12 meses ou mais: Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.



Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

JUNHO DE 2024

| Quarta semana | 2ª FEIRA (24/06) | 3ª FEIRA (25/06) | 4ª FEIRA (26/06) | 5ª FEIRA (27/06) | 6ª FEIRA (28/06) | | | |
|---|--|---|---|---|--|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | Frutas* Leite/fórmula | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> beterraba cozida | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> couve flor e brócolis cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> abobrinha e beterraba cozida | Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> cenoura cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada <u>Salada:</u> brócolis e beterraba cozida | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> cenoura e chuchu cozido | Macarrão integral com molho de coração <u>Salada:</u> chuchu cozido | Torta de aipim com peito moído <u>Salada:</u> chuchu e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão preto Fígado refogado <u>Salada:</u> beterraba cozida | Sopa de feijão com batata e arroz Laranja | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | | | | |
| | | 476,54kcal | 64g | 19g | | | | |
| | | 55% | 16% | 27% | 210,59mcg | 41,46mg | 182,78mg | 1,99mg |

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

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

Crianças de 12 meses ou mais: Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.



Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível em:

[http:// 189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno. Livre demanda.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser oferecidos gradativamente, sendo bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos, aumentando a consistência gradativamente.

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

Crianças de 12 meses ou mais: Já devem estar consumindo alimentos mais sólidos, semelhantes ao adulto.

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

gov.br

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 20/05/2024 15:47:35-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

JUNHO DE 2024

| Primeira semana | 2ª FEIRA (03/06) | 3ª FEIRA (04/06) | 4ª FEIRA (05/06) | 5ª FEIRA (06/06) | 6ª FEIRA (07/06) | | | |
|--|---|--|--|---|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho com chia Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau | Frutas* Pão com nata Leite puro ou com cacau | Frutas* Pão de milho com doce de fruta Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida | Risoto de fígado <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | Sopa de feijão preto com carne gado, batata e macarrão | Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne bovina em molho Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Pepino fatiado e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, pepino fatiado e couve flor cozido | Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida | Feijão carioca com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) Batata cozida <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | | | | |
| | | 708,75kcal | 114g | 32g | | | | |
| | | 64% | 18% | 27% | | | | |

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

JUNHO DE 2024

| Segunda semana | 2ª FEIRA (10/06) | 3ª FEIRA (11/06) | 4ª FEIRA (12/06) | 5ª FEIRA (13/05) | 6ª FEIRA (14/05) | | | |
|--|---|---|--|---|--|--------------------|----------------|----------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Wafler/pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Batata doce assada Omelete Leite puro ou com canela | Frutas* Pão com pasta de amendoim e cacau Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com canela | Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com canela | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida, | Arroz colorido Grão de bico com caldo Fígado refogado <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura e brócolis cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e beterraba cozida | Feijão preto com caldo Arroz pastoso Fígado refogado <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido | Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida | Canjiquinha com frango Batata inglesa assada <u>Salada:</u> Alface, abobrinha e beterraba cozida | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 25% a 35% do VET | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | 715,18kcal | 104g | 31g | 21g | 684,51mcg | 57,56mg | 236,48mg | 3,50mg |
| | | 59% | 17% | 27% | | | | |

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

As preparações são livres de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

JUNHO DE 2024

| Terceira semana | 2ª FEIRA (17/06) | 3ª FEIRA (18/06) | 4ª FEIRA (19/06) | 5ª FEIRA (20/06) | 6ª FEIRA (21/06) | | | |
|--|--|---|---|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo de feijão Leite puro ou com cacau | Frutas* Pão integral com doce de fruta Leite puro ou com cacau | Frutas* Muffim salgado Leite puro ou com cacau | Frutas* Batata doce assada Omelete Leite puro ou com canela | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de porco em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Repolho, vagem e cenoura cozida | Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango | Risoto de fígado <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida | Arroz pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba cozida | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | | | | |
| | 710kcal | 110g 63% | 31g 17% | 20g 26% | 643,68mcg | 57,60mg | 237,46mg | 3,71mg |

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

JUNHO DE 2024

| Quarta semana | 2ª FEIRA (24/06) | 3ª FEIRA (25/06) | 4ª FEIRA (26/06) | 5ª FEIRA (27/06) | 6ª FEIRA (28/06) | | | |
|--|--|---|--|---|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00) | Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau | Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela | Frutas* Pão com nata Leite puro ou com cacau | Frutas* Leite puro ou com cacau Batata doce assada Omelete | Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau | | | |
| REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida | Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida | | | |
| REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30) | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | Frutas* | | | |
| REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, cenoura e chuchu cozido | Macarrão integral com molho de coração <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado, chuchu cozido | Torta de aipim com peito moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão preto Fígado refogado <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida | Sopa de feijão com batata e arroz Laranja | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | | | | |
| | | 707,14kcal | 103g | 30g | | | | |
| | | 58% | 17% | 25% | | | | |

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e acessibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

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



Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 20/05/2024 15:47:35-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

JUNHO DE 2024

| Primeira semana | 2ª FEIRA (10/06) | 3ª FEIRA (11/06) | 4ª FEIRA (12/06) | 5ª FEIRA (13/06) | 6ª FEIRA (14/06) |
|---|--|---|---|--|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Fruta | Risoto de fígado <u>Salada:</u> Acelga, repolho e brócolis cozido Fruta | Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Fruta | Sopa de feijão preto com carne gado, batata e macarrão Fruta | Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne bovina em molho Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Fruta |
| REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40) | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Pepino fatiado e brócolis cozido Fruta | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, pepino fatiado e couve flor cozido Fruta | Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida Fruta | Feijão carioca com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) Batata cozida <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido Fruta | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango Fruta |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | |
| | | 275kcal | 46g 69% | 12g 18% | 7g 24% |

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

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

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

JUNHO DE 2024

| Segunda semana | 2ª FEIRA (12/06) | 3ª FEIRA (13/06) | 4ª FEIRA (14/06) | 5ª FEIRA (15/06) | 6ª FEIRA (16/06) |
|---|---|---|--|---|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida, | Arroz colorido Grão de bico com caldo Fígado refogado <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura e brócolis cozido |
| REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40) | Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Acelga, repolho e beterraba cozida | Feijão preto com caldo Arroz pastoso Fígado refogado <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido | Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja | Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida | Canjiquinha com frango Batata inglesa assada <u>Salada:</u> Alface, abobrinha e beterraba cozida |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | |
| | | 42g | 12g | 7g | |
| | | 273kcal | 61% | 18% | 25% |

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

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

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

JUNHO DE 2024

| Terceira semana | 2ª FEIRA (17/06) | 3ª FEIRA (18/06) | 4ª FEIRA (19/06) | 5ª FEIRA (20/06) | 6ª FEIRA (21/06) |
|---|--|---|--|--|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida | Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de porco em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido | Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido |
| REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Repolho, vagem e cenoura cozida | Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja | Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango | Risoto de molho de sobrecoxa de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida | Arroz pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba cozida |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | |
| | | 278,84kcal | 45g 66% | 12g 18% | 8g 27% |

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

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

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

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

JUNHO DE 2024

| Quarta semana | 2ª FEIRA (24/06) | 3ª FEIRA (25/06) | 4ª FEIRA (26/06) | 5ª FEIRA (27/06) | 6ª FEIRA (28/06) |
|---|--|---|---|---|--|
| REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15) | Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Isclas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida | Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida | Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida |
| REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40) | Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Alface, cenoura e chuchu cozido | Macarrão integral com molho de coração <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado, chuchu cozido | Torta de aipim com peito moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido | Arroz pastoso Feijão preto Fígado refogado <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida | Sopa de feijão com batata e arroz Laranja |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | |
| | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | |
| | | 278 kcal | 42g | 12g | 7g |
| | | | 61% | 17% | 22% |

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade

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

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

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

gov.br

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 20/05/2024 15:47:35-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

