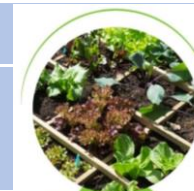


**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



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:

MAIO DE 2025

1ª Semana	2ª FEIRA 06/05	3ª FEIRA 07/05	4ª FEIRA 08/05	5ª FEIRA 09/05	6ª FEIRA 10/05
Lanche duas variedades de frutas por por refeição	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela Batata doce assada Salada: Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela Salada: Alface, brócolis e cenoura ralada Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango 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
			68g	13g	14g
			62%	12%	28%
2ª Semana	2ª FEIRA 13/05	3ª FEIRA 14/05	4ª FEIRA 15/05	5ª FEIRA 16/05	6ª FEIRA 17/05
Lanche duas variedades de frutas por por refeição	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura ralada Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* Fruta**	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada Salada: abobrinha e pepino ralado Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(Kcal) 454,34kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	15g	15g
			60%	14%	28%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

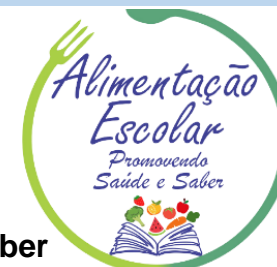
** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, porém oferecer livre demanda.

***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 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:

MAIO DE 2025

3ª Semana	2ª FEIRA 20/05	3ª FEIRA 21/05	4ª FEIRA 22/05	5ª FEIRA 23/05	6ª FEIRA 24/05
Lanche duas variedades de frutas por refeição	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Feijão Carioca Arroz colorido Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba ralada Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 455,86kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 70g 61%	PTN (g) 10% a 15% do VET 15g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 14g 27%
4ª Semana	2ª FEIRA 27/05	3ª FEIRA 28/05	4ª FEIRA 29/05	5ª FEIRA 30/05	6ª FEIRA 31/05
Lanche duas variedades de frutas por refeição	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Couve e ora pro nobis refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura Fruta**	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura Fruta**	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 456,75kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 59%	PTN (g) 10% a 15% do VET 16g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 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.

Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2024 14:24:33-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**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 BERNARDO MORO SOBRINHO E 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:

Maio de 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 06/05	3ª FEIRA 07/05	4ª FEIRA 08/05	5ª FEIRA 09/05	6ª FEIRA 10/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura ralada Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Feijão vermelho Arroz Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora de pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura ralada Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango Fruta**	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Risoto de moela Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**
Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)		Energia (Kcal) 369,43kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 62%	PTN (g) 10% a 15% do VET 13g 12%	LPD (g) 15% a 30% do VET 14g 28%

*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 PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E 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:

Maio de 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 13/05	3ª FEIRA 14/05	4ª FEIRA 15/05	5ª FEIRA 16/05	6ª FEIRA 17/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura ralada Fruta**	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada <u>Salada:</u> abobrinha e pepino ralado Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <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 Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* Fruta**	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura ralada Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada <u>Salada:</u> abobrinha e pepino ralado Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia(Kcal) 454,34kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 60%	PTN (g) 10% a 15% do VET 15g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 28%

*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 PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E 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:

Maio de 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 20/05	3ª FEIRA 21/05	4ª FEIRA 22/05	5ª FEIRA 23/05	6ª FEIRA 24/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	Feijão Carioca Arroz colorido Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba ralada Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Frango assado Purê de batata <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 cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Quirerinha de milho <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Feijão Carioca Arroz colorido Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba ralada Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**
Composição nutricional (Média semanal 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 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 BERNARDO MORO SOBRINHO E 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:

Maio de 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 27/05	3ª FEIRA 28/05	4ª FEIRA 29/05	5ª FEIRA 30/05	6ª FEIRA 31/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce	Feriado	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Couve e ora pro nobis refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura Fruta**
Almoço		Feijão Preto Arroz Iscas em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida		
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**		Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Couve e ora pro nobis refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)			CHO (g) 55% a 65% do VET 62g 62% 59%	PTN (g) 10% a 15% do VET 18g 18% 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 11g 24% 29%
		Energia (Kcal) 403,96kcal			

*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.



Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 22/04/2024 14:32:00-0300

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

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:

Maio de 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 06/05	3ª FEIRA 07/05	4ª FEIRA 08/05	5ª FEIRA 09/05	6ª FEIRA 10/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura ralada Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Feijão vermelho Arroz Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora de pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora de pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de moela Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura ralada Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango 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
			68g	13g	14g
			62%	12%	28%

*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 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:

Maio de 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 13/05	3ª FEIRA 14/05	4ª FEIRA 15/05	5ª FEIRA 16/05	6ª FEIRA 17/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura ralada Fruta**	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada Salada: abobrinha e pepino ralado Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <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 Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango em molho Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada Salada: abobrinha e pepino ralado Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* Fruta**	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura ralada Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)	Energia(Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	454,34kcal		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	15g	15g
			60%	14%	28%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

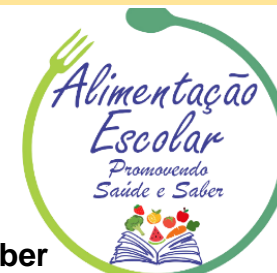
** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, porém oferecer livre demanda.

***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 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:

Maio de 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 20/05	3ª FEIRA 21/05	4ª FEIRA 22/05	5ª FEIRA 23/05	6ª FEIRA 24/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	Feijão Carioca Arroz colorido Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba ralada Fruta**
Almoço	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 cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Quirerinha de milho <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Quirerinha de milho <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**	Feijão Carioca Arroz colorido Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba ralada Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		379kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			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 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:

Maio de 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 27/05	3ª FEIRA 28/05	4ª FEIRA 29/05	5ª FEIRA 30/05	6ª FEIRA 31/05
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce	Feriado	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Couve e ora pro nobis refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura Fruta**
Almoço	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Iscas em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida		Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Canjiquinha <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida
Lanche Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**		Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Couve e ora pro nobis refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)			CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
		Energia (Kcal) 403,96kcal	62g	18g	11g
			62%	18%	24%
			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.



Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2024 14:24:33-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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



Utilizar legumes e verduras da Horta

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL**

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

MAIO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 06/05	3ª FEIRA 07/05	4ª FEIRA 08/05	5ª FEIRA 09/05	6ª FEIRA 10/05
Lanche da manhã PARCIAL	Omelete Biscoito de arroz Café com leite	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango Fruta**	Sanduíche de pão fatiado integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Risoto de moela Batata doce assada Salada: Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela Salada: Alface, brócolis e cenoura ralada Fruta**
Almoço INTEGRAL	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Feijão carioca Arroz Lasanha a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora de pro nobis <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**	Sanduíche de pão fatiado integral com frango em molho Suco de casca de manga ½ Fruta**		
Composição nutricional (Média semanal)		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 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**

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

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL**

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

MAIO DE 2024



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

2ª Semana	2ª FEIRA 13/05	3ª FEIRA 14/05	4ª FEIRA 15/05	5ª FEIRA 16/05	6ª FEIRA 17/05
Lanche da manhã PARCIAL	Torradinha de pão fatiado integral com manteiga e óregano Leite com cacau Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* Fruta**	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada Salada: abobrinha e pepino ralado Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**
Almoço INTEGRAL	Feijão vermelho Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafreão <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Cajiquinha <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida		
Lanche da Tarde INTEGRAL	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Chá de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Suco de uva integral* 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
		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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**

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



Utilizar legumes e verduras da Horta

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 20/05	3ª FEIRA 21/05	4ª FEIRA 22/05	5ª FEIRA 23/05	6ª FEIRA 24/05
Lanche da manhã PARCIAL	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**	Feijão Carioca Arroz colorido Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba ralada Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango <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 Quirerinha <u>Salada:</u> Alface e repolho		
Lanche da Tarde	Biscoito de arroz Pasta de amendoim Patê de grão de bico Suco de folha de laranja ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com frango Leite com café* 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2024



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

4ª Semana	2ª FEIRA 27/05	3ª FEIRA 28/05	4ª FEIRA 29/05	5ª FEIRA 30/05	6ª FEIRA 31/05
Lanche da manhã PARCIAL	Biscoito de polvilho Leite com cacau Fruta**	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce	Feriado	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Couve e ora pro nobis refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura 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)	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 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.



Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2024 14:24:33-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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



Utilizar legumes e verduras da Horta

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 06/05	3ª FEIRA 07/05	4ª FEIRA 08/05	5ª FEIRA 09/05	6ª FEIRA 10/05
Lanche da manhã PARCIAL	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela Batata doce assada Salada: Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**	Sanduíche de pão fatiado integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela Salada: Alface, brócolis e cenoura ralada Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela Batata doce assada Salada: Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**	Sanduíche de pão fatiado integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango Fruta**	
Almoço INTEGRAL	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Feijão carioca Arroz Lasanha a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora de pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche da tarde INTEGRAL	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta**	Bolinhos de brócolis Leite com cacau* ½ Fruta**	Sanduíche de pão fatiado integral com fango em molho Suco de casca de manga ½ Fruta**	Bolo de banana com aveia Chá de casca de abacaxi* 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%

*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 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
PERÍODO INTEGRAL**

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

MAIO DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 13/05	3ª FEIRA 14/05	4ª FEIRA 15/05	5ª FEIRA 16/05	6ª FEIRA 17/05
Lanche da manhã PARCIAL	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura ralada Fruta**	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada Salada: abobrinha e pepino ralado Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura ralada Fruta**	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada Salada: abobrinha e pepino ralado Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* 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 ora pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Cajiquinha <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 Chá de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Suco de uva integral* ½ Fruta**	Salada de fruta com granola Batida de abacate	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(Kcal) 386,08kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 61g 64%	PTN (g) 10% a 15% do VET 17g 18%	LPD (g) 15% a 30% do VET 11g 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**

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



Utilizar legumes e verduras da Horta

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL**

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

MAIO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 20/05	3ª FEIRA 21/05	4ª FEIRA 22/05	5ª FEIRA 23/05	6ª FEIRA 24/05
Lanche da manhã PARCIAL	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	Feijão Carioca Arroz colorido Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba ralada Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	
Almoço	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango <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 Quirerinha <u>Salada:</u> Alface e repolho	Feijão Preto Arroz Panqueca de carne moída <u>Salada:</u> beterraba e repolho ralados	
Lanche da Tarde	Biscoito de arroz Pasta de amendoim Patê de grão de bico 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**	Sanduíche de pão francês com frango Leite com café* 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
			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 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
PERÍODO INTEGRAL**

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

MAIO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 27/05	3ª FEIRA 28/05	4ª FEIRA 29/05	5ª FEIRA 30/05	6ª FEIRA 31/05
Lanche da manhã PARCIAL	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce	Feriado	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Couve e ora pro nobis refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura Fruta**
Lanche da manhã INTEGRAL	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce		
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.

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 22/04/2024 14:24:33-0300

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



**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:

MAIO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 06/05	3ª FEIRA 07/05	4ª FEIRA 08/05	5ª FEIRA 09/05	6ª FEIRA 10/05
Lanche Dua frutas por período	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Risoto de moela Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, rabanete e beterraba ralada Fruta**	Sanduche de pão fatiado integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz branco Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Alface, brócolis e cenoura ralada Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão 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	15% a 30% do VET
		369,43kcal	68g	13g	14g
			62%	12%	28%
2ª Semana	2ª FEIRA 13/05	3ª FEIRA 14/05	4ª FEIRA 15/05	5ª FEIRA 16/05	6ª FEIRA 17/05
Lanche Dua frutas por período	Macarrão com molho de carne suína moída (fazer macarrão conforme a demanda) <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Polenta cremosa Carne de frango em molho <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e cenoura ralada Fruta**	Feijão preto Arroz Costelinha suína assada Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba ralada Fruta**	Bolo salgado Integral, farinha de linhaça, carne com legumes Leite com café* Fruta**	Canjiquinha de frango Abobora cabotia refogada <u>Salada:</u> abobrinha 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
		454,34kcal	68g	15g	15g
			60%	14%	28%

*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 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:

MAIO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 20/05	3ª FEIRA 21/05	4ª FEIRA 22/05	5ª FEIRA 23/05	6ª FEIRA 24/05
Lanche Dua frutas por período	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída e alface Leite com café* Fruta**	Feijão Carioca Arroz colorido Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba ralada Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida, cenoura ralada Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		455,86kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			70g	15g	14g
			61%	14%	27%
4ª Semana	2ª FEIRA 27/05	3ª FEIRA 28/05	4ª FEIRA 29/05	5ª FEIRA 30/05	6ª FEIRA 31/05
Lanche Dua frutas por período	Risoto de cabotia e frango <u>Salada:</u> Repolho, chuchu e beterraba cozida Fruta**	Feijão vermelho Arroz Integral Ovo cozido Couve e ora pro nobis refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e cenoura Fruta**	Bolo de açúcar mascavo, aveia e farinha de linhaça Café com leite Fruta** Preparação Doce	Feriado	Polenta cremosa Carne suína moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, brócolis e beterraba Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		456,75kcal	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.

gov.br Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2024 14:24:33-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**