

**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**

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

**JULHO de 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 01/07	3ª FEIRA 02/07	4ª FEIRA 03/07	5ª FEIRA 04/07	6ª FEIRA 05/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sanduíche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, macarrão e frango ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Chá natural (ervas frescas ou frutas) ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		440,40kcal	68g	13g	14g
		62%	12%	28%	
2ª Semana	2ª FEIRA 08/07	3ª FEIRA 09/07	4ª FEIRA 10/07	5ª FEIRA 11/07	6ª FEIRA 12/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão ao molho de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Suco de uva aquecido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce em cubos assada com sal, orégano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, rabanete chuchu cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		454,34kcal	68g	15g	15g
		60%	14%	28%	

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, 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 BELISÁRIO PENA E EM CONSTRUINDO SONHOS**

**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**JULHO de 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 15/07	3ª FEIRA 16/07	4ª FEIRA 17/07	5ª FEIRA 18/07	6ª FEIRA 19/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar
4ª Semana	2ª FEIRA 22/07	3ª FEIRA 23/07	4ª FEIRA 24/07	5ª FEIRA 25/07	6ª FEIRA 26/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo ralado e alface Suco de uva aquecido* ½ Fruta**	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e beterraba cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão Integral ao molho de carne suína <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		459,04kcal	68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, 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 BELISÁRIO PENA E EM CONSTRUINDO SONHOS**

**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**JULHO de 2024**

5ª Semana	2ª FEIRA 29/07	3ª FEIRA 30/07	4ª FEIRA 31/07	5ª FEIRA 01/08	6ª FEIRA 02/08
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sanduíche de pão francês com carne moída suína Leite com café e canela* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e Repolho ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	459,04kcal	68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, 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:

**JULHO de 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 01/07	3ª FEIRA 02/07	4ª FEIRA 03/07	5ª FEIRA 04/07	6ª FEIRA 05/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, macarrão e frango ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Chá natural (ervas frescas ou frutas) ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão Preto Arroz integral Escondidinho de aipim <u>Salada:</u> brócolis 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	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora de pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz integral Escondidinho de aipim <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, macarrão e frango ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Chá natural (ervas frescas ou frutas) ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 440,40kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			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:

**JULHO de 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 08/07	3ª FEIRA 09/07	4ª FEIRA 10/07	5ª FEIRA 11/07	6ª FEIRA 12/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão ao molho de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Suco de uva aquecido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce em cubos assada com sal, orégano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, rabanete, chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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 Escondidinho de aipim <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Escondidinho de aipim <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Feijão vermelho Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Suco de uva aquecido ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce em cubos assada com sal, orégano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, rabanete chuchu cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal parcial)</b>	<b>Energia(Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
	454,34kcal		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			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:

**JULHO de 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 17/06	3ª FEIRA 18/06	4ª FEIRA 19/06	5ª FEIRA 20/06	6ª FEIRA 21/06
	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar
4ª Semana	2ª FEIRA 24/06	3ª FEIRA 25/06	4ª FEIRA 26/06	5ª FEIRA 27/06	6ª FEIRA 28/06
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e beterraba cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Macarrão Integral ao molho de carne suína <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo ralado e alface Suco de uva aquecido* ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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 Canjiquinha <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Isclas 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	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Macarrão Integral ao molho de carne suína <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e beterraba cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo ralado e alface Suco de uva aquecido* ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 459,04kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 68g 59%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 16g 14%	<b>LPD (g)</b> 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.**



**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:

**JULHO de 2024**

5ª Semana	2ª FEIRA 29/07	3ª FEIRA 30/07	4ª FEIRA 31/07	5ª FEIRA 01/08	6ª FEIRA 02/08
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e Repolho ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída suína Leite com café e canela* ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Quirerinha de milho <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 Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e Repolho ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída suína Leite com café e canela* ½ Fruta**
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal parcial)		<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		459,04kcal	68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra 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 URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**JULHO de 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 01/07	3ª FEIRA 02/07	4ª FEIRA 03/07	5ª FEIRA 04/07	6ª FEIRA 05/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, macarrão e frango ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Chá natural (ervas frescas ou frutas) ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		440,40kcal	68g	13g	14g
		62%	12%	28%	
2ª Semana	2ª FEIRA 08/07	3ª FEIRA 09/07	4ª FEIRA 10/07	5ª FEIRA 11/07	6ª FEIRA 12/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão ao molho de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Suco de uva aquecido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce em cubos assada com sal, orégano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, rabanete chuchu cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		454,34kcal	68g	15g	15g
		60%	14%	28%	

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, 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 CARLOS JAIME DA ROCHA**

**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**JULHO de 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 15/07	3ª FEIRA 16/07	4ª FEIRA 17/07	5ª FEIRA 18/07	6ª FEIRA 19/07	
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	
4ª Semana	2ª FEIRA 22/07	3ª FEIRA 23/07	4ª FEIRA 24/07	5ª FEIRA 25/07	6ª FEIRA 26/07	
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo ralado e alface Suco de uva aquecido* ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão Integral ao molho de carne suína <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	459,04kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
			68g		16g	
			59%		14%	
				<b>LPD (g)</b>		
				15% a 30% do VET		
				15g		
				29%		

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, 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 CARLOS JAIME DA ROCHA**

**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**JULHO de 2024**

5ª Semana	2ª FEIRA 29/07	3ª FEIRA 30/07	4ª FEIRA 31/07	5ª FEIRA 01/08	6ª FEIRA 02/08	
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída suína Leite com café e canela* ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e Repolho ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	459,04kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
			68g		16g	
			59%		14%	
		<b>LPD (g)</b>		15% a 30% do VET		
				15g		
				29%		

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir porções pequenas, 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:**

**JULHO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 01/07	3ª FEIRA 02/07	4ª FEIRA 03/07	5ª FEIRA 04/07	6ª FEIRA 05/07
<b>Lanche da manhã PARCIAL</b>	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, macarrão e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Chá natural (ervas frescas ou frutas) ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Almoço INTEGRAL</b>	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora de pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada		
<b>Lanche da tarde INTEGRAL</b>	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta**	Torradinha de pão com patê de frango com cenoura Suco de casca de manga ½ Fruta**	Bolinhos de brócolis Leite com cacau* ½ Fruta**		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>  369,43kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			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 Ivo Silveira  
ZONA RURAL  
PERÍODO INTEGRAL**

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

**JULHO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 08/07	3ª FEIRA 09/07	4ª FEIRA 10/07	5ª FEIRA 11/07	6ª FEIRA 12/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão ao molho de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Suco de uva aquecido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce em cubos assada com sal, orégano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, rabanete chuchu cozido ½ Fruta**
<b>Almoço INTEGRAL</b>	Feijão vermelho Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafreão <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijoada Arroz Farofa <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Entreveiro de carne (suína, frango, gado) <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida		
<b>Lanche da Tarde INTEGRAL</b>	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Chá de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Hambúrguer (pão francês+ carne moída+ alface + cenoura) Suco de uva integral ½ Fruta**		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		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:**

**JULHO DE 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 15/07	3ª FEIRA 16/07	4ª FEIRA 17/07	5ª FEIRA 18/07	6ª FEIRA 19/07
	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar
4ª Semana	2ª FEIRA 22/07	3ª FEIRA 23/07	4ª FEIRA 24/07	5ª FEIRA 25/07	6ª FEIRA 26/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e cenoura Suco de uva aquecido* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Macarrão Integral ao molho de carne suína <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Bife de gado <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida		
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	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**		
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 459,04kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra 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 Silveira  
ZONA RURAL  
PERÍODO INTEGRAL

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

JULHO DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 29/07	3ª FEIRA 30/07	4ª FEIRA 31/07	5ª FEIRA 01/08	6ª FEIRA 02/08
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída suína Leite com café e canela* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e Repolho ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão Preto Arroz Bife de frango Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Aipim cozido <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		
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Biscoito de arroz com patê de frango com grão de bico Suco de uva ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Torrada de pão com manteiga e orégano. Torrada de pão com carne moída em molho ½ Fruta**		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal parcial)		<b>Energia (Kcal)</b> 460 kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra 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:

**JULHO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 01/07	3ª FEIRA 02/07	4ª FEIRA 03/07	5ª FEIRA 04/07	6ª FEIRA 05/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Chá natural (ervas frescas ou frutas) ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, macarrão e frango ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>		Feijão vermelho Arroz Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz integral Escondidinho de aipim <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango, alface e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Chá natural (ervas frescas ou frutas) ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, macarrão e frango ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	440,40kcal	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 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:

**JULHO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 08/07	3ª FEIRA 09/07	4ª FEIRA 10/07	5ª FEIRA 11/07	6ª FEIRA 12/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão ao molho de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Suco de uva aquecido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce em cubos assada com sal, orégano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, rabanete chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>		Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango em molho Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Feijão vermelho Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Suco de uva aquecido ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce em cubos assada com sal, orégano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, rabanete chuchu cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal parcial)		<b>Energia(Kcal)</b> 454,34kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 68g 60%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 15g 14%	<b>LPD (g)</b> 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:

**JULHO DE 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 15/07	3ª FEIRA 16/07	4ª FEIRA 17/07	5ª FEIRA 18/07	6ª FEIRA 19/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar
4ª Semana	2ª FEIRA 22/07	3ª FEIRA 23/07	4ª FEIRA 24/07	5ª FEIRA 25/07	6ª FEIRA 26/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída, queijo ralado e alface Suco de uva aquecido* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Macarrão Integral ao molho de carne suína <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>		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	Feijão Preto Arroz Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Lentilha Arroz Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída, queijo ralado e alface Suco de uva aquecido* ½ Fruta**	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Macarrão Integral ao molho de carne suína <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 459,04kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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

**Alessandra 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:

**JULHO DE 2024**

5ª Semana	2ª FEIRA 29/07	3ª FEIRA 30/07	4ª FEIRA 31/07	5ª FEIRA 01/08	6ª FEIRA 02/08
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída suína Leite com café e canela* ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e Repolho ½ Fruta**
<b>Almoço</b>		Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido <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 Preto Arroz Frango em molho Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Feijão Carioca Arroz Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e Repolho ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída suína Leite com café e canela* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal parcial)		<b>Energia(Kcal)</b> 459,04kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 68g 59%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 16g 14%	<b>LPD (g)</b> 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.**

**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:

JULHO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 01/07	3ª FEIRA 02/07	4ª FEIRA 03/07	5ª FEIRA 04/07	6ª FEIRA 05/07
<b>Lanche da manhã Integral e Parcial</b>	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, macarrão e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com frango e cenoura Leite com café* ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Chá natural (ervas frescas ou frutas) ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz integral Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho beterraba cozida ½ Fruta**
<b>Almoço INTEGRAL</b>	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora de pro nobis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Polenta assada <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada	
<b>Lanche da tarde INTEGRAL</b>	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta**	Torradinha de pão com patê de frango com cenoura Suco de casca de manga ½ Fruta**	Bolinhos de brócolis Leite com cacau* ½ Fruta**	Wafler salgado Suco de casca de abacaxi ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		54g	13g	9g	
		369,43kcal	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:**

**JULHO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 08/07	3ª FEIRA 09/07	4ª FEIRA 10/07	5ª FEIRA 11/07	6ª FEIRA 12/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão ao molho de frango <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba ralada ½ Fruta**	Bolo Salgado integral (farinha integral + farinha de linhaça) Suco de uva aquecido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Canjiquinha com frango Batata doce em cubos assada com sal, orégano e alecrim <u>Salada:</u> Alface, chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Costelinha suína assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço INTEGRAL</b>	Feijão vermelho Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafreão <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Entreveiro de carne (suína, frango, gado) <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Arroz Frango assado Farofa <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijoada Arroz Farofa <u>Salada:</u> Repolho e rabanete	
<b>Lanche da Tarde INTEGRAL</b>	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Chá de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Hambúrguer (pão francês+ carne moída+ alface + cenoura) Suco de uva integral ½ Fruta**	Esfira de frango Chá ou suco de casca de abacaxi	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		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 ERNESTO HACHMANN  
ZONA RURAL  
PERÍODO INTEGRAL

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

JULHO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 15/07	3ª FEIRA 16/07	4ª FEIRA 17/07	5ª FEIRA 18/07	6ª FEIRA 19/07
	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar
4ª Semana	2ª FEIRA 22/07	3ª FEIRA 23/07	4ª FEIRA 24/07	5ª FEIRA 25/07	6ª FEIRA 26/07
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de arroz integral de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída e cenoura ralada Suco de uva aquecido* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre Cenoura, batata, arroz e frango Fruta**	Macarrão Integral ao molho de carne suína <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho <u>Salada:</u> Alface, brócolis e vagem cozida ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado Farofa de ora pro nobis <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Bife de gado <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Batata cozida <u>Salada:</u> Alface e pepino	
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Mini pizza com frango Chá (gelado ou quente) ½ Fruta**	Pão de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Bolinho de beterraba e frango Suco de casca de manga ½ Fruta**	Bolo salgado Suco de uva ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal parcial)		<b>Energia</b> (Kcal) 459,04kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



Alessandra 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:

JULHO DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 29/07	3ª FEIRA 30/07	4ª FEIRA 31/07	5ª FEIRA 01/08	6ª FEIRA 02/08
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída suína Leite com café e canela* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre Folhas de repolho, couve folha, espinafre, cenoura, batata, arroz e frango ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface, repolho cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Carioca Arroz Fígado acebolado <u>Salada:</u> Alface, brócolis e Repolho ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	Feijão Preto Arroz Bife de frango Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Aipim cozido <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 Preto Arroz Lasanha de Frango <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	
<b>Lanche</b> Apresentar apenas 2 variedades por refeição	Biscoito de arroz com patê de frango com grão de bico Suco de uva ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Torrada de pão com manteiga e orégano. Torrada de pão com carne moída em molho ½ Fruta**	Mini pizza de frango Suco de laranja ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal parcial)		<b>Energia (Kcal)</b> 460 kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469