

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2024

Primeira semana	2ª FEIRA (02/09)	3ª FEIRA (03/09)	4ª FEIRA (04/09)	5ª FEIRA (05/09)	6ª FEIRA (06/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de Polvilho Leite/fórmula	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite/fórmula	Frutas* Batata doce assada temperada Ovo cozido Leite/fórmula	Frutas* Pão com doce de frutas Leite/fórmula	Frutas* Bolo de banana e aveia Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> couve flor cozido	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> tomate, cenoura cozida	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*		Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne suína refogada <u>Salada:</u> chuchu e brócolis cozido	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> brócolis cozido	Macarrão integral a bolonhesa Salada: beterraba cozido	Sopa de Feijão com legumes e macarrão Laranja	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	475,57kcal	74g 62%	20g 17%	16g 30%	303,31mcg	40,16mg	190,32mg	2,04mg

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 meses: Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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

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

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

Todas as preparações são livres de açúcar, Gordura Trans e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2024

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

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 meses: Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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

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

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

Todas as preparações são livres de açúcar, Gordura Trans e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2024

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

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 meses: Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

AGOSTO DE 2024

Quarta semana	2ª FEIRA (23/09)	3ª FEIRA (24/09)	4ª FEIRA (25/09)	5ª FEIRA (26/09)	6ª FEIRA (27/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula Bolo de banana com aveia e frutas secas	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite/fórmula	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite/fórmula	Frutas* Pão Omelete Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula Bolo de beterraba			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoca picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> abobrinha cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe de frango (peito+nata) Salada: beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída <u>Salada:</u> vagem e beterraba cozida	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> couve flor cozida	Macarrão com frango moído Salada: chuchu e brócolis cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		476,54kcal	64g	19g				
		55%	16%	27%				

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 meses: Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7-11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

Quinta semana	2ª FEIRA (30/09)	3ª FEIRA (01/10)	4ª FEIRA (02/10)	5ª FEIRA (03/10)	6ª FEIRA (04/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite/fórmula	Frutas* Batata doce assada Leite/fórmula	Frutas* Ovo cozido Wafler Salgado Leite/fórmula	Frutas* Pão com doce de frutas Leite/fórmula	Frutas* Nega Maluca de feijão Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> couve flor e vagem cozida	Risoto integral Abobrinha refogada Salada: chuchu cozido	Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne Bovina cubos picadinha <u>Salada:</u> cenoura cozida,			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Grão de bico Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> couve flor e chuchu cozido.	Macarrão com molho de frango Salada: cenoura cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> tomate e beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		715,18kcal	104g 59%	31g 17%				

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 6 meses: Início da introdução alimentar. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer a fórmula infantil se a criança tiver fome, no mínimo 30 min. após a refeição.

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

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

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

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

Todas as preparações são livres de açúcar, Gordura Trans e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469





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

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

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



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

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Documento assinado digitalmente

gov.br

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 20/08/2024 13:23:06-0300

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

Primeira semana	2ª FEIRA (02/09)	3ª FEIRA (03/08)	4ª FEIRA (04/09)	5ª FEIRA (05/09)	6ª FEIRA (06/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de Polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada temperada Ovo cozido	Frutas* Pão com doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de banana e aveia Leite puro ou com canela			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e couve flor cozido	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, cenoura cozida	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e brócolis cozido	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozido	Sopa de Feijão com legumes e macarrão Laranja	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	708,75kcal	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

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

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

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

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

Quarta semana	2ª FEIRA (23/09)	3ª FEIRA (24/09)	4ª FEIRA (25/09)	5ª FEIRA (26/09)	6ª FEIRA (27/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Bolo de banana com aveia e frutas secas	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão Omelete Suco de casca de manga	Frutas* Leite puro ou com cacau Bolo de beterraba			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 13:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoff de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba cozida	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e couve flor cozida	Macarrão com frango moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		707,14kcal	103g	30g				
		58%	17%	25%				

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

Quinta semana	2ª FEIRA (30/09)	3ª FEIRA (01/10)	4ª FEIRA (02/10)	5ª FEIRA (03/10)	6ª FEIRA (04/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Ovo cozido Wafler Salgado Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão com doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Nega Maluca de feijão Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Risoto integral Abobrinha refogada Salada: Alface, rabanete e chuchu cozido	Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne Bovina cubos picadinha <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Grão de bico Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e couve flor e chuchu cozido.	Macarrão com molho de frango Salada: Alface, cenoura ralada e cenoura cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	715,18kcal	104g 59%	31g 17%	21g 27%	684,51mcg	57,56mg	236,48mg	3,50mg

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

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e p
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.
Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.
Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Documento assinado digitalmente
gov.br ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 20/08/2024 13:23:06-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

Primeira semana	2ª FEIRA (02/09)	3ª FEIRA (03/09)	4ª FEIRA (04/09)	5ª FEIRA (05/09)	6ª FEIRA (06/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de Polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada temperada Ovo cozido	Frutas* Pão com doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de banana e aveia Leite puro ou com canela			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e couve flor cozido	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, cenoura cozida	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne suína refogada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e brócolis cozido	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozido	Sopa de Feijão com legumes e macarrão Laranja	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	708,75kcal	114g 64%	32g 18%	21g 27%	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

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

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

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

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

Quarta semana	2ª FEIRA (23/09)	3ª FEIRA (24/09)	4ª FEIRA (25/09)	5ª FEIRA (26/09)	6ª FEIRA (27/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Bolo de banana com aveia e frutas secas	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão Omelete Suco de casca de manga	Frutas* Leite puro ou com cacau Bolo de beterraba			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e brócolis cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Alface, repolho, abobrinha cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 13:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoff de frango (peito+nata) <u>Salada:</u> Pepino fatiado e beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos (brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre). Folhas (repolho, couve folha, espinafre), cenoura, batata, arroz e frango	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba cozida	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Alface, repolho e couve flor cozida	Macarrão com frango moído <u>Salada:</u> Alface, chuchu e brócolis cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		707,14kcal	103g	30g				
		58%	17%	25%				

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469



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

CARDÁPIO - INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Setembro de 2024

Quinta semana	2ª FEIRA (30/09)	3ª FEIRA (01/10)	4ª FEIRA (02/10)	5ª FEIRA (03/10)	6ª FEIRA (04/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Ovo cozido Wafler Salgado Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão com doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Nega Maluca de feijão Leite puro ou com cacau			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida	Risoto integral Abobrinha refogada Salada: Alface, rabanete e chuchu cozido	Arroz integral pastoso com couve folha Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata <u>Salada:</u> Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne Bovina cubos picadinha <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e cenoura cozida,			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Grão de bico Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado e couve flor e chuchu cozido.	Macarrão com molho de frango Salada: Alface, cenoura ralada e cenoura cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, repolho e beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	715,18kcal	104g 59%	31g 17%	21g 27%	684,51mcg	57,56mg	236,48mg	3,50mg

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

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

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

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

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

gov.br

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 20/08/2024 13:23:06-0300

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

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10-3469

