

**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

SETEMBRO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 02/09	3ª FEIRA 03/09	4ª FEIRA 04/09	5ª FEIRA 05/09	6ª FEIRA 06/09
Lanche da manhã e tarde	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, Beterraba ralada	Feijoada Arroz Couve, espinafre e ora-pro- nóbis refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		440,40kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
		62%	12%	28%	
2ª Semana	2ª FEIRA 09/09	3ª FEIRA 10/09	4ª FEIRA 11/09	5ª FEIRA 12/09	6ª FEIRA 13/09
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		454,34kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	15g	15g
		60%	14%	28%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir 02 opções por dia.

***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

SETEMBRO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 16/09	3ª FEIRA 17/09	4ª FEIRA 18/09	5ª FEIRA 19/09	6ª FEIRA 20/09
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida	Pão francês Carne bovina assada Opções: Assada, cozida. Ou Pão francês Entrevero de carnes: suína, frango e gado <u>Salada:</u> Alface e repolho Suco de uva* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		455,86kcal	70g 61%	15g 14%	14g 27%
4ª Semana	2ª FEIRA 23/09	3ª FEIRA 24/09	4ª FEIRA 25/09	5ª FEIRA 26/09	6ª FEIRA 27/09
Lanche da manhã e tarde	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa com abóbora cabotia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido, ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		459,04kcal	68g 59%	16g 14%	15g 29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir 02 opções por dia.

***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

SETEMBRO DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Lanche da manhã e tarde	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo de açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Lentilha Arroz integral Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho e brócolis cozido	Canjiquinha com frango Refogado de legumes: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, Repolho ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	459,04kcal	68g 59%	16g 14%	15g 29%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Servir 02 opções por dia.

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

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

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

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



Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 20/08/2024 13:47:16-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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



Utilizar legumes e verduras da Horta Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E DR VILSON PEDRO KLEINUBING

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 02/09	3ª FEIRA 03/09	4ª FEIRA 04/09	5ª FEIRA 05/09	6ª FEIRA 06/09
Lanche da manhã	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, Beterraba ralada	Feijoada Arroz Couve, espinafre e ora-pro-nóbis refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ Fruta**
Almoço Integral		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 cenoura cozida	
Lanche da tarde	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, Beterraba ralada	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**	Feijoada Arroz Couve, espinafre e ore pro nobis refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ Fruta**	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
			62%	12%	28%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade.

***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:

SETEMBRO DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 09/09	3ª FEIRA 10/09	4ª FEIRA 11/09	5ª FEIRA 12/09	6ª FEIRA 13/09
Lanche da manhã	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
Almoço Integral		Feijão Preto Arroz Almondegas em molho Farofa de ora-pro-nóbis refogada <u>Salada:</u> Repolho e beterraba ralada	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 cenoura ralada	
Lanche da tarde	Feijão vermelho Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia(Kcal) 454,34kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 60%	PTN (g) 10% a 15% do VET 15g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 28%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade.

***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:

SETEMBRO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 16/09	3ª FEIRA 17/09	4ª FEIRA 18/09	5ª FEIRA 19/09	6ª FEIRA 20/09
Lanche da manhã	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida	Pão francês Carne bovina assada Opções: Assada, cozida. Ou Pão francês Entrevero de carnes: suína, frango e gado <u>Salada:</u> Alface e repolho Suco de uva* ½ Fruta**
Almoço Integral		Feijão Preto Arroz Isclas em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Lasanha à Bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche da tarde	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido	Pão francês Carne bovina assada Opções: Assada, cozida. Ou Pão francês Entrevero de carnes: suína, frango e gado <u>Salada:</u> Alface e repolho Suco de uva* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 455,86kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 70g 61%	PTN (g) 10% a 15% do VET 15g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 14g 27%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade.

***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:

SETEMBRO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 23/09	3ª FEIRA 24/09	4ª FEIRA 25/09	5ª FEIRA 26/09	6ª FEIRA 27/09
Lanche da manhã	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa com abóbora cabotia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido, ½ Fruta**
Almoço		Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango em molho Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa com abóbora cabotia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido, ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia(Kcal) 459,04kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 59%	PTN (g) 10% a 15% do VET 16g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade.

***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:

SETEMBRO DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Lanche da manhã	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo de açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Lentilha Arroz integral Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho e brócolis cozido	Canjiquinha com frango Refogado de legumes: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, Repolho ½ Fruta**
Almoço Integral		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	Feijão Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida	
Lanche da tarde	Lentilha Arroz integral Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho e brócolis cozido	Canjiquinha com frango Refogado de legumes: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, Repolho ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo de açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)	Energia (Kcal) 440,40kcal		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
			62%	12%	28%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade.

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

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

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

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



Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 20/08/2024 13:29:44-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM VIVER E CONHECER

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

SETEMBRO de 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 02/09	3ª FEIRA 03/09	4ª FEIRA 04/09	5ª FEIRA 05/09	6ª FEIRA 06/09
Lanche da manhã	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, Beterraba ralada	Feijoada Arroz Couve, espinafre e ora-pro-nóbis refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ Fruta**
Almoço integral	Lentilha Arroz Frango na panela Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Lentilha Arroz Frango na panela Farofa de ora-de-pro-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	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	Feijão Preto Arroz integral Escondidinho de aipim <u>Salada:</u> brócolis e beterraba ralada
Lanche da tarde	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Feijoada Arroz Couve, espinafre e ora-pro-nóbis refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ Fruta**	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)		Energia (Kcal) 440,40kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
			62%	12%	28%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM VIVER E CONHECER

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

SETEMBRO de 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 09/09	3ª FEIRA 10/09	4ª FEIRA 11/09	5ª FEIRA 12/09	6ª FEIRA 13/09
Lanche da manhã	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
Almoço integral	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	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-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida
Lanche da manhã	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)	Energia(Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	454,34kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		68g	15g	15g	
		60%	14%	28%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**

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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM VIVER E CONHECER

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

SETEMBRO de 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 16/09	3ª FEIRA 17/09	4ª FEIRA 18/09	5ª FEIRA 19/09	6ª FEIRA 20/09
Lanche da manhã	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida	Pão francês Carne bovina assada Opções: Assada, cozida. Ou Pão francês Entrevero de carnes: suína, frango e gado <u>Salada:</u> Alface e repolho Suco de uva* ½ Fruta**
Almoço integral	Feijão vermelho Arroz Almondega em molho Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Almondega em molho Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Iscas em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão preto Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada	Feijão preto Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada
Lanche da tarde	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido	Pão francês Carne bovina assada Opções: Assada, cozida. Ou Pão francês Entrevero de carnes: suína, frango e gado <u>Salada:</u> Alface e repolho Suco de uva* ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)	Energia (Kcal) 455,86kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 70g 61%	PTN (g) 10% a 15% do VET 15g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 14g 27%	

*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:

SETEMBRO de 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 23/09	3ª FEIRA 24/09	4ª FEIRA 25/09	5ª FEIRA 26/09	6ª FEIRA 27/09
Lanche da manhã	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido, ½ Fruta**
Almoço integral	Feijão preto Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada	Feijão preto Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafraão. <u>Salada:</u> Alface e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
Lanche da tarde	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido, ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%
	459,04kcal				

*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:

SETEMBRO de 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Lanche da manhã	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo de açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Lentilha Arroz integral Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho e brócolis cozido	Canjiquinha com frango Refogado de legumes: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, Repolho ½ Fruta**
Almoço integral	Feijão preto Arroz Aipim cozido Carne suína na panela <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada	Feijão preto Arroz Aipim cozido Carne suína na panela <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada	Feijão preto Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Arroz Frango assado Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida
Lanche da tarde	Lentilha Arroz integral Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho e brócolis cozido	Canjiquinha com frango Refogado de legumes: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, Repolho ½ Fruta**	Bolo de açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 20/08/2024 13:29:44-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**

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



Utilizar legumes e verduras da Horta

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 02/09	3ª FEIRA 03/09	4ª FEIRA 04/09	5ª FEIRA 05/09	6ª FEIRA 06/09
Lanche da manhã	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, Beterraba ralada	Feijoada Arroz Couve, espinafre e ora-pro-nóbis refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ Fruta**
Almoço Integral	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> pepino fatiado e beterraba ralada	Feijão carioca Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido		
Lanche da tarde Integral	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**		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		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 Ivo Silveira
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL**

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

SETEMBRO DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 09/09	3ª FEIRA 10/09	4ª FEIRA 11/09	5ª FEIRA 12/09	6ª FEIRA 13/09
Lanche da manhã	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
Almoço Integral	Feijão vermelho Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Entreveiro de carne (suína, frango, gado) <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijoada Arroz Farofa Couve refogada <u>Salada:</u> Repolho e rabanete		
Lanche da Tarde Integral	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Chá de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Pão de polvilho Suco de casca de manga*		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		386,08kcal	61g	17g	11g
			64%	18%	25%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**

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



Utilizar legumes e verduras da Horta

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 16/09	3ª FEIRA 17/09	4ª FEIRA 18/09	5ª FEIRA 19/09	6ª FEIRA 20/09
Lanche da manhã	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido	Pão francês Carne bovina assada Opções: Assada, cozida. Ou Pão francês Entreveiro de carnes: suína, frango e gado <u>Salada:</u> Alface e repolho Suco de uva* ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida
Almoço	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Batata cozida <u>Salada:</u> Alface e pepino		
Lanche integral	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**		
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 459,04kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 59%	PTN (g) 10% a 15% do VET 16g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 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:

SETEMBRO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 23/09	3ª FEIRA 24/09	4ª FEIRA 25/09	5ª FEIRA 26/09	6ª FEIRA 27/09
Lanche da manhã	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa com abóbora cabotia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido, ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Bife de frango Purê de batata <u>Salada:</u> cenoura ralada e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Vagem cozida e rabanete fatiado	Feijão Preto Arroz Lasanha de Frango <u>Salada:</u> alface e beterraba cozida		
Lanche da tarde integral	Biscoito de arroz com patê de frango com grão de bico Suco de uva 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**		
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 460 kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 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:

SETEMBRO DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Lanche da manhã	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo de açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Canjiquinha com frango Refogado de legumes: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, Repolho ½ Fruta**	Lentilha Arroz integral Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho e brócolis cozido
Almoço	Feijão Preto Arroz Bife de frango Purê de batata <u>Salada:</u> cenoura ralada e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Vagem cozida e rabanete fatiado	Feijão Preto Arroz Lasanha de Frango <u>Salada:</u> alface e beterraba cozida		
Lanche da tarde integral	Biscoito de arroz com patê de frango com grão de bico Suco de uva 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**		
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 460 kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 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 nutricionist**gov.br**

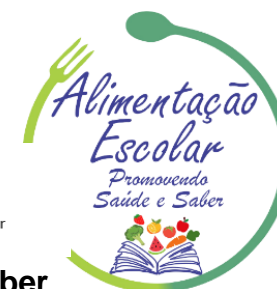
Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 20/08/2024 13:29:44-0300

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



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2024



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

*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:

SETEMBRO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 02/09	3ª FEIRA 03/09	4ª FEIRA 04/09	5ª FEIRA 05/09	6ª FEIRA 06/09
Lanche da manhã Integral e Parcial	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, Beterraba ralada	Feijoada Arroz Couve, espinafre e ora-pro-nóbis refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ Fruta**
Almoço Integral	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> pepino fatiado e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz integral Frango assado Panqueca de carne suína moída <u>Salada:</u> Alface e repolho	Feijão carioca Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface e chuchu cozido	
Lanche da tarde Integral	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 Suco de laranja* ½ Fruta**	Wafler salgado Suco de casca de abacaxi* ½ Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 369,43kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			54g	13g	9g
			58%	14%	22%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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



Utilizar legumes e
verduras da Horta
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 09/09	3ª FEIRA 10/09	4ª FEIRA 11/09	5ª FEIRA 12/09	6ª FEIRA 13/09
Lanche da manhã Integral e Parcial	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
Almoço Integral	Feijão vermelho Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafreão <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Entreveiro de carne (suína, frango, gado) <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Arroz Frango assado <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijoada Arroz Farofa Couve refogada <u>Salada:</u> Repolho e rabanete	
Lanche da Tarde Integral	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Chá de folha de laranja	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta**	Bolo salgado Suco de uva integral ½ Fruta**	Pão de polvilho Suco de casca de manga*	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia(Kcal) 386,08kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		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:

SETEMBRO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 16/09	3ª FEIRA 17/09	4ª FEIRA 18/09	5ª FEIRA 19/09	6ª FEIRA 20/09
Lanche da manhã Integral e Parcial	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido	Pão francês Carne bovina assada Opções: Assada, cozida. Ou Pão francês Entrevero de carnes: suína, frango e gado <u>Salada:</u> Alface e repolho Suco de uva* ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida
Almoço integral	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Batata cozida <u>Salada:</u> Alface e pepino	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche da tarde Integral	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 abacaxi ½ Fruta**	Bolo salgado Suco de uva ½ Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 459,04kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 59%	PTN (g) 10% a 15% do VET 16g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 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:

SETEMBRO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 23/09	3ª FEIRA 24/09	4ª FEIRA 25/09	5ª FEIRA 26/09	6ª FEIRA 27/09
Lanche da manhã Integral e Parcial	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa com abóbora cabotia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido, ½ Fruta**
Almoço	Feijão Preto Arroz Bife de frango Purê de batata <u>Salada:</u> cenoura ralada e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> Vagem cozida e rabanete fatiado	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Lasanha de Frango <u>Salada:</u> alface e beterraba cozida	
Lanche da tarde integral	Biscoito de arroz com patê de frango com grão de bico Suco de uva ½ Fruta**	Torrada de pão com manteiga e orégano. Torrada de pão com carne moída em molho ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Mini pizza de frango Suco de laranja ½ Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 460 kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 59%	PTN (g) 10% a 15% do VET 16g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 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:

SETEMBRO DE 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Lanche da manhã Integral e Parcial	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo de açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Canjiquinha com frango Refogado de legumes: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, Repolho ½ Fruta**	Lentilha Arroz integral Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho e brócolis cozido
Almoço integral	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Almondegas em molho Batata cozida <u>Salada:</u> Alface e pepino	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado Farofa de ora-pro-nóbis <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
Lanche da tarde Integral	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**	
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 459,04kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 59%	PTN (g) 10% a 15% do VET 16g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir 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.gov.br

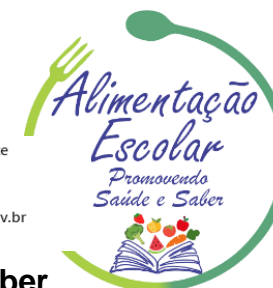
Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 20/08/2024 13:29:44-0300

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



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

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

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

SETEMBRO de 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 02/09	3ª FEIRA 03/09	4ª FEIRA 04/09	5ª FEIRA 05/09	6ª FEIRA 06/09	
Lanche da manhã e tarde	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão com molho de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho beterraba cozida ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, Beterraba ralada	Feijoada Arroz Couve, espinafre e ora-pro-nóbis refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface e mix de repolho com cenoura ralada ½ Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	440,40kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
			68g 62%		13g 12%	
				28%		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		LPD (g)	
	454,34kcal		55% a 65% do VET		15% a 30% do VET	
			68g 60%		15g 14%	
				28%		
2ª Semana	2ª FEIRA 09/09	3ª FEIRA 10/09	4ª FEIRA 11/09	5ª FEIRA 12/09	6ª FEIRA 13/09	
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Alface, vagem e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz Carne suína na panela Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> Alface, chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo salgado Integral de carne com legumes Leite com cacau* ½ Fruta**	

*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

SETEMBRO de 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 16/09	3ª FEIRA 17/09	4ª FEIRA 18/09	5ª FEIRA 19/09	6ª FEIRA 20/09			
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com espinafre Batata doce assada Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido	Pão francês Carne bovina assada Opções: Assada, cozida. Ou Pão francês Entrevero de carnes: suína, frango e gado <u>Salada:</u> Alface e repolho Suco de uva* ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Alface, pepino fatiado e beterraba cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
	455,86kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
			70g		15g		14g	
			61%		14%		27%	
4ª Semana	2ª FEIRA 23/09	3ª FEIRA 24/09	4ª FEIRA 25/09	5ª FEIRA 26/09	6ª FEIRA 27/09			
Lanche da manhã e tarde	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa com abóbora cabotia <u>Salada:</u> Alface, brócolis e beterraba cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, Repolho e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido, ½ Fruta**			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
	459,04kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
			68g		16g		15g	
			59%		14%		29%	

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

** Servir a fruta conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. 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

SETEMBRO de 2024

5ª Semana	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Lanche da manhã e tarde	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango ½ Fruta**	Bolo de açúcar mascavo Leite com cacau ½ Fruta** <u>Preparação doce</u>	Lentilha Arroz integral Frango assado <u>Salada:</u> Alface, repolho e brócolis cozido	Canjiquinha com frango Refogado de legumes: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, Repolho ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	459,04kcal		68g 59%	16g 14%	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

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

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista
Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.



Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 20/08/2024 13:29:44-0300

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



Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469