

**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

**OUTUBRO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sanduche de carne moída cenoura e tomate Leite com cacau Frutas	Bolo com açúcar mascavo e aveia com cobertura de pasta de amendoim e leite em pó Pipoca salgada Amendoim torrado Biscoito de polvilho Suco de uva Frutas	Formação	Recesso	Recesso
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		440,40kcal	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	13g	14g
		62%	12%	28%	
2ª Semana	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 18/10	6ª FEIRA 19/10
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Recesso	Recesso	Recesso	Macarrão Integral ao molho de frango moído <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Frango assado com batata Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		454,34kcal	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	15g	15g
		60%	14%	28%	

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

**OUTUBRO DE 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface Suco de casca de manga ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata inglesa cozida Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**	Bolo salgado integral Leite com cacau ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		455,86kcal	70g 61%	15g 14%	14g 27%
4ª Semana	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> beterraba ralada chuchu cozido ½ Fruta**	Canjiquinha com carne Suína Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado, repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Lentilha Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Macarrão o molho de filé de peito de frango <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		459,04kcal	68g 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.

\*\*\*\*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  
**gov.br** ALESSANDRA NELSI WEBER  
Data: 18/09/2024 14:38:40-0300  
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:

**Outubro de 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
<b>Lanche da manhã</b>	Sanduíche de carne moída cenoura e tomate Leite com cacau Frutas	Bolo com açúcar mascavo e aveia com cobertura de pasta de amendoim e leite em pó Pipoca salgada Amendoim torrado Biscoito de polvilho Suco de uva Frutas	Formação	Recesso	Recesso
<b>Almoço integral</b>	Feijão Arroz Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado	Feijão Arroz Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado			
<b>Lanche da tarde</b>	Sanduíche de carne moída cenoura e tomate Leite com cacau Frutas	Bolo com açúcar mascavo e aveia com cobertura de pasta de amendoim e leite em pó Pipoca salgada Amendoim torrado Biscoito de polvilho Suco de uva Frutas			
<b>Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)</b>			<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>Energia (Kcal)</b> 440,40kcal	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	13g	14g
			62%	12%	28%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

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



Utilizar legumes e  
verduras da Horta  
Escolar

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

**ZONA URBANA**

**FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**Outubro de 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 18/10	6ª FEIRA 19/10		
<b>Lanche da manhã</b>	Recesso	Recesso	Recesso	Macarrão Integral ao molho de frango moído <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Frango assado com batata Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**		
<b>Almoço integral</b>				Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida		
<b>Lanche da manhã</b>				Feijão preto Arroz Frango assado com batata Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Macarrão Integral ao molho de frango moído <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**		
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>	<b>Energia(Kcal)</b>  454,34kcal	<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>		<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>		<b>10% a 15% do VET</b>		<b>15% a 30% do VET</b>	
		68g		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:

**Outubro de 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
<b>Lanche da manhã</b>	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface Suco de casca de manga ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata inglesa cozida Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**	Bolo salgado integral Leite com cacau ½ Fruta**
<b>Almoço integral</b>	Feijão Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada	Feijão Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Repolho e cenoura ralada	Feijão Arroz Isacas em molho Batata inglesa cozido <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Arroz Almondega em molho Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão Arroz Almondega em molho Farofa de talos <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida
<b>Lanche da tarde</b>	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata inglesa cozida Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Repolho, rabanete fatiado ½ Fruta**	Bolo salgado integral Leite com cacau ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface Suco de casca de manga ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 455,86kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 70g 61%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 15g 14%	<b>LPD (g)</b> 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:

**Outubro de 2024**

4ª Semana	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> beterraba ralada chuchu cozido ½ Fruta**	Canjiquinha com carne Suína Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado, repolho ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Lentilha Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Macarrão o molho de filé de peito de frango <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**
<b>Almoço integral</b>	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, açafrão. <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
<b>Lanche da tarde</b>	Macarrão o molho de filé de peito de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Lentilha Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com carne Suína Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado, repolho ½ Fruta**	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada chuchu cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 459,04kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 68g 59%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 16g 14%	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET 15g 29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

\*\*\*\*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: 18/09/2024 14:36:09-0300

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 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:

**OUTUBRO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
<b>Lanche da manhã</b>	Sanduíche de carne moída, cenoura e tomate Leite com cacau Frutas	Bolo com açúcar mascavo e aveia com cobertura de pasta de amendoim e leite em pó Pipoca salgada Amendoim torrado Biscoito de polvilho Suco de uva Frutas	Formação	Recesso	Recesso
<b>Almoço Integral</b>		Feijão vermelho Arroz Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida			
<b>Lanche da tarde</b>	Sanduíche de carne moída cenoura e tomate Leite com cacau Frutas	Bolo com açúcar mascavo e aveia com cobertura de pasta de amendoim e leite em pó Pipoca salgada Amendoim torrado Biscoito de polvilho Suco de uva Frutas			
<b>Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>  440,40kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	13g	14g
			62%	12%	28%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir 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 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:

**OUTUBRO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 18/10	6ª FEIRA 19/10
<b>Lanche da manhã</b>	Recesso	Recesso	Recesso	Macarrão Integral ao molho de frango moído <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Frango assado com batata Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Almoço Integral</b>				Feijão Preto Arroz Almondégas em molho Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e beterraba ralada	
<b>Lanche da tarde</b>				Feijão preto Arroz Frango assado com batata Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Macarrão Integral ao molho de frango moído <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>		<b>Energia(Kcal)</b> 454,34kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	15g	15g
			60%	14%	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 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:

**OUTUBRO DE 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
<b>Lanche da manhã</b>	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface Suco de casca de manga ½ Fruta**	Bolo salgado integral Leite com cacau ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata inglesa cozida Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**
<b>Almoço Integral</b>		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	
<b>Lanche da tarde</b>	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata inglesa cozida Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> repolho, rabanete fatiado ½ Fruta**	Bolo salgado integral Leite com cacau ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface Suco de casca de manga ½ Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 455,86kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			70g	15g	14g
			61%	14%	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 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:

**OUTUBRO DE 2024**

4ª Semana	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11	
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> beterraba ralada chuchu cozido ½ Fruta**	Canjiquinha com carne Suína Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> pepino ralado, repolho ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão o molho de filé de peito de frango <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Lentilha Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	
<b>Almoço</b>		Feijão vermelho 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		
<b>Lanche da tarde</b>	Macarrão o molho de filé de peito de frango <u>Salada:</u> cenoura ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> beterraba ralada chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com carne Suína Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado, repolho ½ Fruta**	Lentilha Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>	<b>Energia(Kcal)</b> 459,04kcal	<b>CHO (g)</b>			<b>PTN (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>			<b>10% a 15% do VET</b>	
		68g			16g	
		59%			14%	
		<b>LPD (g)</b>			<b>15% a 30% do VET</b>	
		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 perecibili

\*\*\*\*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: 18/09/2024 14:38:40-0300

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

**Outubro de 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sanduche de carne moída cenoura e tomate Leite com cacau Frutas	Bolo com açúcar mascavo e aveia com cobertura de pasta de amendoim e leite em pó Pipoca salgada Amendoim torrado Biscoito de polvilho Suco de uva Frutas	Recesso	Recesso	Recesso
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		440,40kcal	68g	13g	14g
			62%	12%	28%
2ª Semana	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 17/10	6ª FEIRA 18/10
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Recesso	Recesso	Recesso	Macarrão Integral ao molho de frango moído <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Frango assado com batata Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		454,34kcal	68g	15g	15g
			60%	14%	28%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

**Outubro de 2024**

3ª Semana	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10	
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo salgado integral Leite com cacau ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface Suco de casca de manga ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata inglesa cozida Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	455,86kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
			70g		15g	
			61%		14%	
				27%		
4ª Semana	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11	
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> beterraba ralada chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Canjiquinha com carne Suína Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> pepino ralado, repolho ½ Fruta**	Macarrão o molho de filé de peito de frango <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Lentilha Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	459,04kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
			68g		16g	
			59%		14%	
				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 necessidade.

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

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

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

gov.br

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 24/09/2024 15:05:49-0300

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

**Alessandra Nelsi Weber**  
**Nutricionista CRN10 3469**



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



Utilizar legumes e verduras da Horta

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN  
ZONA RURAL  
PERÍODO INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
<b>Lanche da manhã Integral e Parcial</b>	Sanduche de carne moída cenoura e tomate Leite com cacau Frutas	Bolo com açúcar mascavo e aveia com cobertura de pasta de amendoim e leite em pó Pipoca salgada Amendoim torrado Biscoito de polvilho Suco de uva Frutas	Recesso	Recesso	Recesso
<b>Almoço Integral</b>	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			
<b>Lanche da tarde Integral</b>	Torradinha de pão com patê de frango com cenoura Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta**			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		369,43kcal	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:

OUTUBRO DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 17/10	6ª FEIRA 18/10
Lanche da manhã Integral e Parcial	Recesso	Recesso	Recesso	Macarrão Integral ao molho de frango moído <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Frango assado com batata Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
Almoço Integral				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	
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:

OUTUBRO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
<b>Lanche da manhã Integral e Parcial</b>	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo salgado integral Leite com cacau ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface Suco de casca de manga ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata inglesa cozida Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**
<b>Almoço integral</b>	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	
<b>Lanche da tarde Integral</b>	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**	Bolinho de beterraba e frango Suco de casca abacaxi ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 459,04kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 68g 59%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 16g 14%	<b>CHO (g)</b> 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:

OUTUBRO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11
<b>Lanche da manhã Integral e Parcial</b>	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> beterraba ralada chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão o molho de filé de peito de frango <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Canjiquinha com carne Suína Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> pepino ralado, repolho ½ Fruta**	Lentilha Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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	
<b>Lanche da tarde integral</b>	Biscoito de arroz com patê de frango com grão de bico Suco de uva ½ Fruta**	Biscoito de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	Mini pizza de frango Suco de laranja ½ Fruta**	Torrada de pão com carne moída em molho Suco de casca de abacaxi ½ Fruta**	
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 460 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET 68g 59%	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET 16g 14%	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET 15g 29%	

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

\*\* Servir 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](https://gov.br)

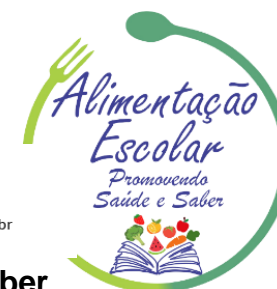
Cardápio livre de gordura *trans* industrializada e alimentos ultraprocessados.

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 24/09/2024 15:05:49-0300

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:**

**OUTUBRO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
<b>Lanche da manhã</b>	Sanduíche de carne moída cenoura e tomate Leite com cacau Frutas	Bolo com açúcar mascavo e aveia com cobertura de pasta de amendoim e leite em pó Pipoca salgada Amendoim torrado Biscoito de polvilho Suco de uva Frutas	Formação	Recesso	Recesso
<b>Almoço Integral</b>	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			
<b>Lanche da tarde Integral</b>	Torradinha de pão com patê de frango com cenoura Suco de casca de manga ½ Fruta**	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta**			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>  369,43kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			54g	13g	9g
			58%	14%	22%
2ª Semana	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira  
ZONA RURAL  
PERÍODO INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2024



Utilizar legumes e  
verduras da Horta  
Escolar

	14/10	15/10	16/10	18/10	19/10		
<b>Lanche da manhã</b>	Recesso	Recesso	Recesso	Macarrão Integral ao molho de frango moído <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Frango assado com batata Farofa de couve e espinafre <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**		
<b>Almoço Integral</b>							
<b>Lanche da Tarde Integral</b>							
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia(Kcal)</b>  386,08kcal	<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>		<b>LPD (g)</b>	
		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 Ivo Silveira  
ZONA RURAL  
PERÍODO INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
<b>Lanche da manhã</b>	Polenta cremosa Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo salgado integral Leite com cacau ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface Suco de casca de manga ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre Batata inglesa cozida Carne suína cubos refogados <u>Salada:</u> Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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		
<b>Lanche integral</b>	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**		
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 459,04kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469

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



Utilizar legumes e  
verduras da Horta  
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM Ivo Silveira  
ZONA RURAL  
PERÍODO INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de arroz integral com coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> beterraba ralada chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída, alface e cenoura Suco de uva* ½ Fruta**	Macarrão o molho de filé de peito de frango <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Canjiquinha com carne Suína Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> pepino ralado, repolho ½ Fruta**	Lentilha Arroz Costelinha assada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho ½ Fruta**
<b>Almoço</b>	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		
<b>Lanche da tarde integral</b>	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**		
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 460 kcal	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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

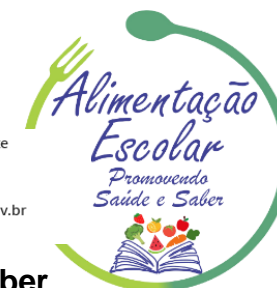
gov.br

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 18/09/2024 14:36:09-0300

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



Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469