

**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
Lanche da manhã e tarde	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
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 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 18/10	6ª FEIRA 19/10
Lanche da manhã e tarde	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**
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

**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 Iscas 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 Almondegas 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>55% a 65% do VET</b>			<b>10% a 15% do VET</b>	
		70g			15g	
		61%			14%	
		<b>LPD (g)</b>			<b>15% a 30% do VET</b>	
		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 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>55% a 65% do VET</b> 68g 59%	<b>PTN (g)</b> <b>10% a 15% do VET</b> 16g 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>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		440,40kcal	68g	13g	14g
			62%	12%	28%
2ª Semana	2ª FEIRA 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>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		454,34kcal	68g	15g	15g
			60%	14%	28%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**



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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM CARLOS JAIME DA ROCHA

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

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>	<b>LPD (g)</b>
	455,86kcal		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			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**	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>	<b>LPD (g)</b>
	459,04kcal		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			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 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>	
		54g	13g	9g	
		369,43kcal	58%	14%	22%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

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



Utilizar legumes e  
verduras da Horta  
Escolar

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

PERÍODO INTEGRAL

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

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>	<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%
2ª Semana	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

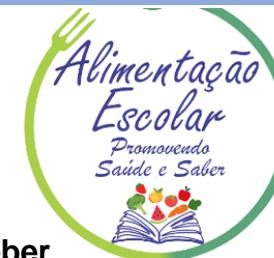
\*\* Servir 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade. Respeitar a porção, porém oferecer livre demanda.

\*\*\*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**



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**

	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>	
		<b>55% a 65% do VET</b>		<b>10% a 15% do VET</b>		<b>15% a 30% do VET</b>	
		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> 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.

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