

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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA ( 7 a 11 meses )**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Dezembro de 2024**

Primeira semana	2ª FEIRA (02/12)	3ª FEIRA (03/12)	4ª FEIRA (04/12)	5ª FEIRA (05/12)	6ª FEIRA (06/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Manhã (08:00 às 9:00)</b>	Frutas* Pão de polvilho Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Pão caseiro com doce de frutas Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Bolo de cenoura, banana e laranja Leite Materno/ Leite/fórmula
<b>REFEIÇÃO II</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão integral à bolonhesa Salada: chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> couve flor cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> cenoura cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> tomate, beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango Salada: couve flor e repolho cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO III</b> <b>Tarde (13:15 às 15:30)</b>	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Macarrão com molho de frango Salada: beterraba

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

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

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

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

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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (7 a 11 meses)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Dezembro de 2024**

Segunda semana	2ª FEIRA (09/12)	3ª FEIRA (10/12)	4ª FEIRA (11/12)	5ª FEIRA (12/12)	6ª FEIRA (13/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Torta Farofa com aveia, maçã e banana Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Leite Materno/ Leite/fórmula
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coração de frango <u>Salada:</u> Brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Sopa de feijão com legumes e carne bovina Laranja

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

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

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA ( 7 a 11 meses )**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Dezembro de 2024**

Terceira semana	2ª FEIRA (16/12)	3ª FEIRA (17/12)	4ª FEIRA (18/12)	5ª FEIRA (19/12)	6ª FEIRA (20/11)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite Materno/Leite/Fórmula	Frutas* Torta Farofa com aveia, maçã e banana Leite Materno/ Leite/fórmula	Frutas* Batata doce assada Leite Materno/Leite/Fórmula	Frutas* Pão caseiro com pasta de amendoim com cacau Leite Materno/Leite/Fórmula				
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> beterraba e vagem cozida	Recesso			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*				
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> chuchu cozido	Sopa de feijão, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Coxinha assada com batata <u>Salada:</u> vagem cozida	Risoto de frango com cabotia <u>Salada:</u> cenoura cozida				
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		476,81kcal	67g	20g				
		57%	17%	32%				

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

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

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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

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

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

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

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

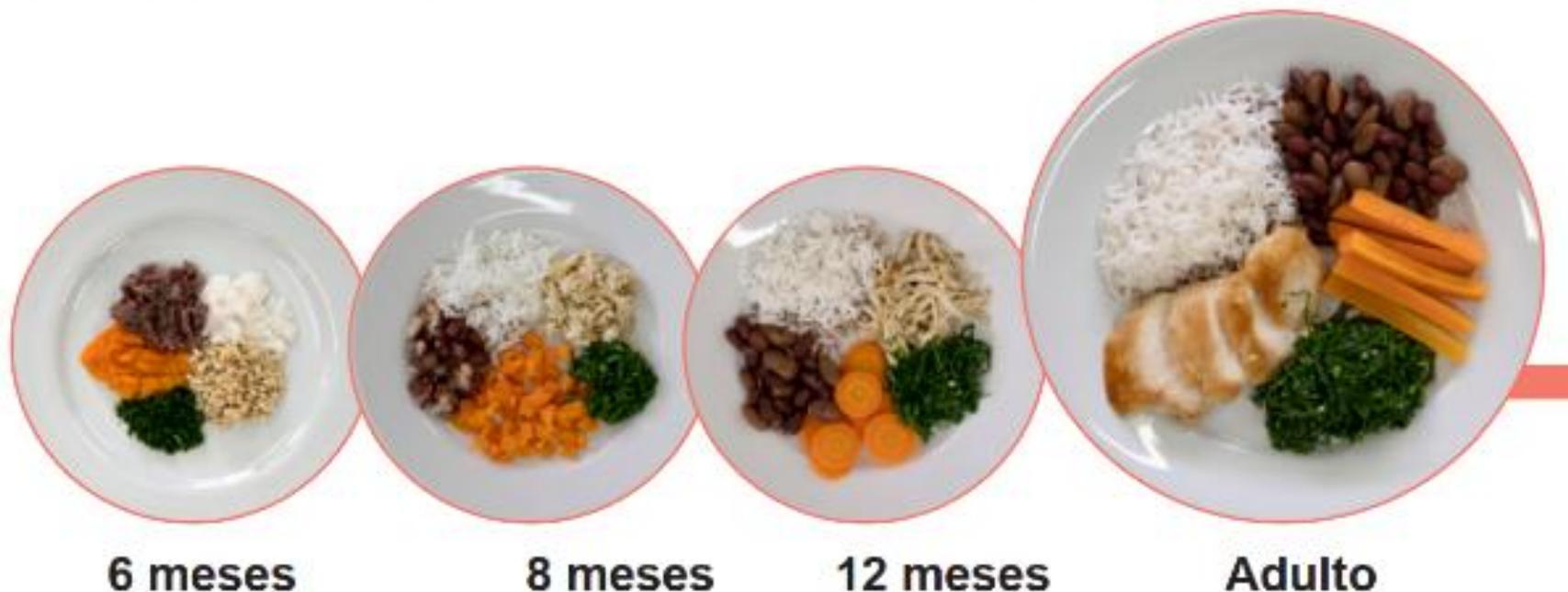
Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**

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

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)

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



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

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

**Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

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

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

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

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

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

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

gov.br

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 21/11/2024 09:20:47-0300

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

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Dezembro de 2024

Primeira semana	2ª FEIRA (02/12)	3ª FEIRA (03/12)	4ª FEIRA (04/12)	5ª FEIRA (05/12)	6ª FEIRA (06/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com canela
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa Salada: chuchu cozido e repolho	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, couve flor cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango Salada: Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 1:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido	Bolo salgado Suco de uva Banana	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau Maçã

AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO.

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

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

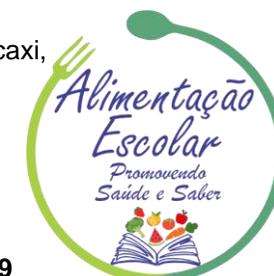
**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**

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

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

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

Dezembro de 2024

Segunda semana	2ª FEIRA (09/12)	3ª FEIRA (10/12)	4ª FEIRA (11/12)	5ª FEIRA (12/12)	6ª FEIRA (13/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Manhã (08:00 às 9:00)</b>	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro com pasta de amendoim Leite puro ou com canela	Frutas* Wafler salgado Leite puro ou com canela	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau
<b>REFEIÇÃO II</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coração de frango <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido
<b>REFEIÇÃO III</b> <b>Tarde (13:15 às 14:30)</b>	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau Maçã

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

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

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

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

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

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



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

**CARDÁPIO - CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Novembro de 2024**

Terceira semana	2ª FEIRA (16/12)	3ª FEIRA (17/12)	4ª FEIRA (18/12)	5ª FEIRA (19/12)	6ª FEIRA (20/12)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com pasta de amendoim com cacau Leite puro ou com canela				
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Recesso			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*				
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Coxinha assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida	Risoto de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida				
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	710kcal	110g 63%	31g 17%	20g 26%	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg

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

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

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

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

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



Documento assinado digitalmente  
ALESSANDRA NELSI WEBER  
Data: 21/11/2024 09:20:47-0300  
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**

**FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Dezembro de 2024**

Primeira semana	2ª FEIRA (02/12)	3ª FEIRA (03/12)	4ª FEIRA (04/12)	5ª FEIRA (05/12)	6ª FEIRA (06/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro doce de frutas Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de cenoura, banana, laranja Leite puro ou com canela
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral a bolonhesa Salada: chuchu cozido e repolho	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, couve flor cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango Salada: Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 1:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido	Bolo salgado Suco de uva Banana	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau Maçã

**AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO.**

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

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

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

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

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

*Alessandra N. Weber*

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



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

**CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**

**FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Dezembro de 2024**

Segunda semana	2ª FEIRA (09/12)	3ª FEIRA (10/12)	4ª FEIRA (11/12)	5ª FEIRA (12/12)	6ª FEIRA (13/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Manhã (08:00 às 9:00)</b>	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro com pasta de amendoim Leite puro ou com canela	Frutas* Wafler salgado Leite puro ou com canela	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau
<b>REFEIÇÃO II</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coração de frango <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido
<b>REFEIÇÃO III</b> <b>Tarde (13:15 às 14:30)</b>	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
<b>REFEIÇÃO IV</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau Maçã

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

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

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

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

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

*Alessandra N. Weber*

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



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

**CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**

**FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)**

**PERÍODO INTEGRAL**

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

**Novembro de 2024**

Terceira semana	2ª FEIRA (16/12)	3ª FEIRA (17/12)	4ª FEIRA (18/12)	5ª FEIRA (19/12)	6ª FEIRA (20/12)			
<b>REFEIÇÃO I</b> Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Torta de Farofa com aveia, maçã e banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão integral com pasta de amendoim com cacau Leite puro ou com canela				
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Recesso			
<b>REFEIÇÃO III</b> Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*				
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Coxinha assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida	Risoto de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida				
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	710kcal	110g 63%	31g 17%	20g 26%	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg

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

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

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

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

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

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** ALESSANDRA NELSI WEBER  
Data: 21/11/2024 09:20:47-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Alessandra Nelsi Weber**  
Nutricionista CRN10 3469



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

**CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**Dezembro de 2024**

Primeira semana	2ª FEIRA (02/12)	3ª FEIRA (03/12)	4ª FEIRA (04/12)	5ª FEIRA (05/12)	6ª FEIRA (06/12)
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão integral a bolonhesa Salada: chuchu cozido e repolho Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, couve flor cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída refogada Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango Salada: Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO I</b> <b>Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> repolho e brócolis cozido Frutas*	Bolo salgado Suco de uva Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango Frutas*	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau Frutas*

**AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO**

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

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

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

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

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

*Alessandra N. Weber*

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



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

**CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA/CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**Dezembro de 2024**

Segunda semana	2ª FEIRA (09/12)	3ª FEIRA (10/12)	4ª FEIRA (11/12)	5ª FEIRA (12/12)	6ª FEIRA (13/12)
<b>REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)</b>	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coração de frango <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido Frutas*
<b>REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)</b>	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango Frutas*	Pão de polvilho, mandioca sem ovos e sem leite Leite puro ou com cacau Maçã Frutas*

**AS OPÇÕES DE BOLO OU PÃO DE POLVILHO PODEM SER REALIZADAS NAS WAFLEIRAS, FORMAS RETANGULARES OU FORMAS DE PÃO DE QUEIJO**

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

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

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

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

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

*Alessandra N. Weber*

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**



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

**CARDÁPIO – PRÉ ESCOLA**

**FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**Novembro de 2024**

Terceira semana	2ª FEIRA (16/12)	3ª FEIRA (17/12)	4ª FEIRA (18/12)	5ª FEIRA (19/12)	6ª FEIRA (20/12)			
<b>REFEIÇÃO II</b> Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Alface, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Recesso			
<b>REFEIÇÃO IV</b> Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Coxinha assada com batata <u>Salada:</u> Alface, repolho, vagem cozida Frutas*	Risoto de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida Frutas*				
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 25% a 35% do VET	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	710kcal	110g 63%	31g 17%	20g 26%	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg

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

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

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

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

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



Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 21/11/2024 09:20:47-0300

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

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

