

**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

**DEZEMBRO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 02/12	3ª FEIRA 03/12	4ª FEIRA 04/12	5ª FEIRA 05/12	6ª FEIRA 06/12
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Sanduche de pão francês com carne moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Feijão Arroz com ora pro nobis Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Canjiquinha com carne suína Ou polenta com carne suína <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Vaca atolada Saladas: Alface, vagem e beterraba  ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		440,40kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
			62%	12%	28%
2ª Semana	2ª FEIRA 09/12	3ª FEIRA 10/12	4ª FEIRA 11/12	5ª FEIRA 12/12	6ª FEIRA 13/12
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Macarrão ao molho de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão Arroz Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Arroz Costelinha assada Farofa de talos Refogado de legumes <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com frango e alface Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Jardineira de legumes (cenoura, vagem, chuchu, brócolis, couve flor) <u>Salada:</u> Repolho e alface 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	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

\*\*\*\*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: 19/11/2024 15:46:05-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**



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



Utilizar legumes e  
verduras da Horta  
Escolar

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E DR VILSON PEDRO KLEINUBING  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos  
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**NOVEMBRO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 02/12	3ª FEIRA 03/12	4ª FEIRA 04/12	5ª FEIRA 05/12	6ª FEIRA 06/12					
<b>Lanche da manhã</b>	Sanduíche de pão francês com carne suína moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Vaca atolada Salada: Vagem alface e beterraba ½ Fruta**	Lentilha Arroz com ora pro nobis Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**					
<b>Almoço Integral</b>		Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre e ora-pro-nobis refogado Salada: Alface, Cenoura e beterraba	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> pepino fatiado e beterraba ralada	Feijão preto Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: Repolho e alface						
<b>Lanche da tarde</b>	Sanduíche de pão francês com carne suína moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta	Vaca atolada Salada: Vagem alface e beterraba ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz com ora pro nobis Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**					
<b>Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)</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%	

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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

**Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469**



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



Utilizar legumes e  
verduras da Horta  
Escolar

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- EM BERNARDO MORO SOBRINHO E DR VILSON PEDRO KLEINUBING  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos  
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**NOVEMBRO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 09/12	3ª FEIRA 10/12	4ª FEIRA 11/12	5ª FEIRA 12/12	6ª FEIRA 13/12
<b>Lanche da manhã</b>	Sanduíche de pão francês integral com carne moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Jardineira de legumes (cenoura, vagem, chuchu, brócolis, couve flor) <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Arroz Costelinha assada Refogado de legumes <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango ( <b>cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir</b> ) <u>Salada:</u> beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz integral Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Almoço Integral</b>		Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Salada: chuchu e cenoura cozida	Feijoada Arroz Farofa de ora-pro-nobis Couve refogada <u>Salada:</u> Repolho e rabanete	
<b>Lanche da tarde</b>	Sanduíche de pão francês integral com carne moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Arroz Costelinha assada Refogado de legumes <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango ( <b>cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir</b> ) <u>Salada:</u> beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Jardineira de legumes (cenoura, vagem, chuchu, brócolis, couve flor) <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz integral Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface e repolho 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 02 frutas conforme o grau de amadurecimento e disponibilidade.

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

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

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

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

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** ALESSANDRA NELSI WEBER  
Data: 19/11/2024 15:42:46-0300  
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:

**NOVEMBRO de 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 02/12	3ª FEIRA 03/12	4ª FEIRA 04/12	5ª FEIRA 05/12	6ª FEIRA 06/12				
<b>Lanche da manhã</b>	Sanduche de pão francês com carne suína moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Lentilha Arroz com ora pro nobis Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Vaca atolada <u>Salada:</u> Vagem alface e beterraba ½ Fruta**	Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**				
<b>Almoço Integral</b>	Feijão preto Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: Repolho e alface	Feijão preto Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: Repolho e alface	Feijão Preto Arroz integral Frango em molho Aipim cozido <u>Salada:</u> pepino fatiado e beterraba ralada	Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre e ora-pro-nobis refogado Salada: Alface, Cenoura e beterraba	Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre e ora-pro-nobis refogado Salada: Alface, Cenoura e beterraba				
<b>Lanche da tarde</b>	Sanduche de pão francês com carne suína moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Vaca atolada <u>Salada:</u> Vagem alface e beterraba ½ Fruta**	Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz com ora pro nobis Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**				
<b>Composição nutricional (Média semanal PARCIAL)</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%	

\*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:

**NOVEMBRO de 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 09/12	3ª FEIRA 10/12	4ª FEIRA 11/12	5ª FEIRA 12/12	6ª FEIRA 13/12
<b>Lanche da manhã</b>	Sanduíche de pão francês integral com carne moída e alface Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz integral Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Arroz Costelinha assada Refogado de legumes <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango <b>(cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir)</b> <u>Salada:</u> beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Jardineira de legumes (cenoura, vagem, chuchu, brócolis, couve flor) <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**
<b>Almoço integral</b>	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Salada: chuchu e cenoura cozida	Feijoada Arroz Farofa de ora-pro-nobis Couve refogada <u>Salada:</u> Repolho e rabanete	Feijoada Arroz Farofa de ora-pro-nobis Couve refogada <u>Salada:</u> Repolho e rabanete
<b>Lanche da manhã</b>	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Jardineira de legumes (cenoura, vagem, chuchu, brócolis, couve flor) <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango <b>(cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir)</b> <u>Salada:</u> beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz integral Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Arroz Costelinha assada Refogado de legumes <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**
<b>Composição nutricional (Média semanal parcial)</b>		<b>Energia(Kcal)</b>  454,34kcal	<b>CHO (g)</b> <b>55% a 65% do VET</b> 68g 60%	<b>PTN (g)</b> <b>10% a 15% do VET</b> 15g 14%	<b>LPD (g)</b> <b>15% a 30% do VET</b> 15g 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.

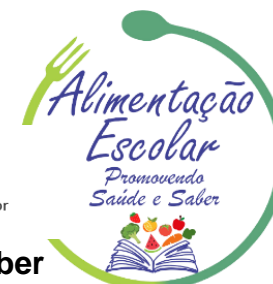
\*\*\*\*Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.

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

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



Documento assinado digitalmente  
ALESSANDRA NELSI WEBER  
Data: 19/11/2024 15:38:04-0300  
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:

DEZEMBRO DE 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 02/12	3ª FEIRA 03/12	4ª FEIRA 04/12	5ª FEIRA 05/12	6ª FEIRA 06/12
<b>Lanche da manhã Integral e Parcial</b>	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne suína moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Vaca atolada <u>Salada:</u> Alface, vagem e beterraba Leite com cacau* ½ Fruta**	Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz com ora pro nobis Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**
<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	Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre e ora-pro-nobis refogado <u>Salada:</u> Alface, Cenoura e beterraba	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	
<b>Lanche da tarde Integral</b>	Wafler de polvilho Suco de casca de abacaxi ½ Fruta**	Torradinha de pão com patê de frango com cenoura Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Torta de espinafre Chá de maçã gelado Fruta	Bolo de tomate Suco de casca de melão* 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
			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:

DEZEMBRO DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 09/12	3ª FEIRA 10/12	4ª FEIRA 11/12	5ª FEIRA 12/12	6ª FEIRA 13/12
<b>Lanche da manhã Integral e Parcial</b>	Sanduíche de pão francês integral com carne moída e alface Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Jardineira de legumes (cenoura, vagem, chuchu, brócolis, couve flor) <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Arroz Costelinha assada Refogado de legumes <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango <b>(cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir)</b> <u>Salada:</u> beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz integral Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Almoço Integral</b>	Feijão preto Arroz Almondegas em molho Batata cozida <u>Salada:</u> Alface e pepino	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Salada: chuchu e cenoura cozida	Feijoada Arroz Farofa de ora-pro-nobis Couve refogada <u>Salada:</u> Repolho e rabanete	
<b>Lanche da Tarde Integral</b>	Pão de polvilho Suco de casca de abacaxi ½ Fruta**	Torradinha de pão com manteiga e orégano Chá gelado ½ Fruta	Wafler doce com uva passa e banana Suco de casca de melão ½ Fruta**	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Chá gelado de folha de laranja	
<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>
		386,08kcal	61g	17g	11g
			64%	18%	25%

\*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

\*\*\*As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir nas refeições conforme a disponibilidade e 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: 19/11/2024 15:41:03-0300

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:**

**DEZEMBRO DE 2024**

1ª Semana	2ª FEIRA 02/12	3ª FEIRA 03/12	4ª FEIRA 04/12	5ª FEIRA 05/12	6ª FEIRA 06/12
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne suína moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Vaca atolada <u>Salada:</u> Vagem alface e beterraba ½ Fruta**	Feijão preto Arroz com ora pro nobis Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**
<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	Feijão vermelho Arroz Frango assado com batata Espinafre e ora-pro-nobis refogado <u>Salada:</u> Alface, Cenoura e beterraba		
<b>Lanche da tarde Integral</b>	Wafler de polvilho Suco de casca de melão* ½ Fruta**	Torradinha de pão com patê de frango com cenoura Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Torta de espinafre Chá de maçã gelado 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>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			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 Ivo Silveira  
ZONA RURAL  
PERÍODO INTEGRAL**

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

**DEZEMBRO DE 2024**

2ª Semana	2ª FEIRA 09/12	3ª FEIRA 10/12	4ª FEIRA 11/12	5ª FEIRA 12/12	6ª FEIRA 13/12
<b>Lanche da manhã</b>	Risoto de coxa e sobrecoxa Jardineira de legumes (cenoura, vagem, chuchu, brócolis, couve flor) <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída e alface Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango <b>(cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir)</b> <u>Salada:</u> beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Costelinha assada Refogado de legumes <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz integral Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**
<b>Almoço Integral</b>	Feijão preto Arroz Almondegas em molho Batata cozida <u>Salada:</u> Alface e pepino	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Salada: chuchu e cenoura cozida		
<b>Lanche da Tarde Integral</b>	Pão de polvilho Suco de casca de abacaxi ½ Fruta**	Torradinha de pão com manteiga e orégano Chá gelado ½ Fruta	Wafler doce com uva passa e banana Suco de casca de melão* ½ Fruta**		
<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** gov.br

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

Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 19/11/2024 15:41:03-0300

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

DEZEMBRO de 2024

1ª Semana	2ª FEIRA 02/12	3ª FEIRA 03/12	4ª FEIRA 04/12	5ª FEIRA 05/12	6ª FEIRA 06/12
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sanduíche de pão francês com carne suína moída Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz com ora pro nobis Carne bovina iscas na panela <u>Salada:</u> Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa <u>Salada:</u> Repolho e alface ½ Fruta**	Vaca atolada <u>Salada:</u> Vagem alface e beterraba 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
	440,40kcal		68g 62%	13g 12%	14g 28%
2ª Semana	2ª FEIRA 09/12	3ª FEIRA 10/12	4ª FEIRA 11/12	5ª FEIRA 12/12	6ª FEIRA 13/12
<b>Lanche da manhã e tarde</b>	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína e alface Suco de casca de manga ou abacaxi* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz integral Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Alface e repolho ½ Fruta**	Arroz Costelinha assada Refogado de legumes <u>Salada:</u> Alface, beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Macarrão ao molho de frango (cozinhar o macarrão conforme a demanda e adicionar o molho ao servir) <u>Salada:</u> beterraba cozida, chuchu cozido ½ Fruta**	Risoto de coxa e sobrecoxa Jardineira de legumes (cenoura, vagem, chuchu, brócolis, couve flor) <u>Salada:</u> Repolho e alface 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 60%	15g 14%	15g 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.

\*\*\*\*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: 19/11/2024 15:42:46-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



Alessandra Nelsi Weber  
Nutricionista CRN10 3469