

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

FEVEREIRO DE 2025

2ª Semana	2ª FEIRA 10/02	3ª FEIRA 11/02	4ª FEIRA 12/02	5ª FEIRA 13/02	6ª FEIRA 14/02
Lanche da manhã e tarde	Macarrão com molho de carne moída enriquecida com açafrão <u>Salada:</u> cenoura cozida, beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, tomate e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Nega Maluca (açúcar mascavo, farinha de aveia e cacau) Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Isclas bovinas aceboladas <u>Salada:</u> mix de repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Repolho ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		440,40kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
		62%	12%	28%	
3ª Semana	2ª FEIRA 17/02	3ª FEIRA 18/02	4ª FEIRA 19/02	5ª FEIRA 20/02	6ª FEIRA 21/02
Lanche da manhã e tarde	Risoto de arroz enriquecido com açafrão <u>Salada:</u> beterraba cozida e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Fígado acebolado Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado ½ Fruta**	Bolo Salgado integral com frango e legumes Leite com cacau ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada <u>Salada:</u> Beterraba ralada, chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotiá refogada <u>Salada:</u> Cenoura ralada e pepino fatiado 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 Responsável Técnica
CRN10 3469

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

FEVEREIRO DE 2025

4ª Semana	2ª FEIRA 24/02	3ª FEIRA 25/02	4ª FEIRA 26/02	5ª FEIRA 27/02	6ª FEIRA 28/02	
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz com açafrão Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado ½ Fruta**	Risoto de arroz integral Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com carne suína Leite com cacau* ½ Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	455,86kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
			70g		15g	
			61%		14%	
				15% a 30% do VET		
				14g		
				27%		

Receita:

Nega Maluca (açúcar mascavo e cacau)

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de cacau
- 1 xícara (de chá) de óleo de soja
- 1 xícara (de chá) de água ou leite
- 4 ovos 1 colher chá de canela

*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.

Modo de Preparo:

Aqueça o forno em 180°C. Unte e enfarinha uma assadeira. Peneire a farinha, o chocolate em pó e o fermento, reserve. No liquidificador adicione os ovos, o óleo, o açúcar mascavo e o leite/água até ficar homogêneo. Transfira o conteúdo do liquidificador e com uma bacia misture os secos que você peneirou, misture bem e por fim adicione o fermento na massa e transfira para a assadeira. Leve ao forno até que esteja dourado



Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 29/01/2025 09:14:58-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469**

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

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL**

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

NOVERMBRO DE 2024

2ª Semana	2ª FEIRA 10/02	3ª FEIRA 11/02	4ª FEIRA 12/02	5ª FEIRA 13/02	6ª FEIRA 14/02
Lanche da manhã	Macarrão com molho de carne moída enriquecida com açafrão <u>Salada:</u> cenoura cozida, beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, tomate e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Nega Maluca (açúcar mascavo, farinha de aveia e cacau) Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Isclas bovinas aceboladas <u>Salada:</u> mix de repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Repolho ½ Fruta**
Almoço Integral	Lentilha Arroz Carne suína em cubos Farofa talos de folhas <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 Batata cozida Salada: Cenoura e beterraba	Feijão preto Arroz Lasanha à bolonhesa Salada: Repolho e chuchu cozido	
Lanche da tarde Integral	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta**	Torradinha de pão com patê de frango com cenoura Suco de casca de manga* ½ Fruta**	Bolo salgado Chá de maçã gelado Fruta	Pastel Assado Suco de casca abacaxi Fruta	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469**

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

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL**

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

NOVERMBRO DE 2024

3ª Semana	2ª FEIRA 17/02	3ª FEIRA 18/02	4ª FEIRA 19/02	5ª FEIRA 20/02	6ª FEIRA 21/02
Lanche da manhã	Bolo Salgado integral com frango e legumes Leite com cacau ½ Fruta**	Risoto de arroz enriquecido com açafrão <u>Salada:</u> beterraba cozida e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Fígado acebolado Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada <u>Salada:</u> Beterraba ralada, chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotiá refogada Salada: Cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**
Almoço Integral	Feijão preto Arroz Almôndegas em molho Batata cozida <u>Salada:</u> beterraba cozida e pepino fatiado	Feijão Preto Arroz Bife de gado Batata doce assada <u>Salada:</u> repolho e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Panqueca com carne moída Salada: chuchu e cenoura cozida	Feijoada Arroz Farofa de talos e folhas Couve refogada <u>Salada:</u> Repolho e rabanete	
Lanche da Tarde Integral	Pão de polvilho Suco de casca de abacaxi ½ Fruta**	Wafler doce com uva passa e banana Suco de uva ½ Fruta**	Bolinho de beterraba e frango Suco de casca abacaxi ½ Fruta**	Mini pizza com carne moída, tomate e orégano Chá de folha de laranja	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 386,08kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 61g 64%	PTN (g) 10% a 15% do VET 17g 18%	LPD (g) 15% a 30% do VET 11g 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 Responsável Técnica
CRN10 3469**

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

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL**

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

NOVERMBRO DE 2024

4ª Semana	2ª FEIRA 24/02	3ª FEIRA 25/02	4ª FEIRA 26/02	5ª FEIRA 27/02	6ª FEIRA 28/02
Lanche da manhã	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduche de pão francês integral com carne suína Leite com cacau* ½ Fruta**	Risoto de arroz integral Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz com açafrão Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado ½ Fruta**
Almoço integral	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijoada Arroz Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijão preto Arroz Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> beterraba cozida e cenoura ralada	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata cozida <u>Salada:</u> cenoura ralada e vagem cozida	
Lanche da tarde Integral	Mini pizza com frango Chá (gelado ou quente) ½ Fruta**	Torradinha de pão com manteiga e orégano Chá gelado ½ Fruta	Bolo salgado Chá de maçã gelado Fruta	Pão de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 459,04kcal	CHO (g)	PTN (g)	CHO (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	16g	15g
			59%	14%	29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469**

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- EM ERNESTO HACHMANN
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

NOVERMBRO DE 2024

Receita:

Nega Maluca (açúcar mascavo e cacau)

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de cacau
- 1 xícara (de chá) de óleo de soja
- 1 xícara (de chá) de água ou leite
- 4 ovos
- 1 colher chá de canela

Modo de Preparo:

Aqueça o forno em 180°C. Unte e enfarinha uma assadeira. Peneire a farinha, o chocolate em pó e o fermento, reserve. No liquidificador adicione os ovos, o óleo, o açúcar mascavo e o leite/água até ficar homogêneo. Transfira o conteúdo do liquidificador e com uma bacia misture os secos que você peneirou, misture bem e por fim adicione o fermento na massa e transfira para a assadeira. Leve ao forno até que esteja dourado

*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: 29/01/2025 09:14:58-0300

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

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- IVO SILVEIRA

ZONA RURAL

PERÍODO INTEGRAL

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

FEVEREIRO DE 2025

2ª Semana	2ª FEIRA 10/02	3ª FEIRA 11/02	4ª FEIRA 12/02	5ª FEIRA 13/02	6ª FEIRA 14/02
Lanche da manhã	Macarrão com molho de carne moída enriquecida com açafrão <u>Salada:</u> cenoura cozida, beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, tomate e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Nega Maluca (açúcar mascavo, farinha de aveia e cacau) Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Isclas bovinas aceboladas <u>Salada:</u> mix de repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Repolho ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 369,43kcal	CHO (g)		PTN (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
		54g		13g	
		58%		14%	
		LPD (g)		15% a 30% do VET	
		9g		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**

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- IVO SILVEIRA

ZONA RURAL

PERÍODO INTEGRAL

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

FEVEREIRO DE 2025

3ª Semana	2ª FEIRA 17/02	3ª FEIRA 18/02	4ª FEIRA 19/02	5ª FEIRA 20/02	6ª FEIRA 21/02
Lanche da manhã	Bolo Salgado integral com frango e legumes Leite com cacau ½ Fruta**	Lentilha Arroz Fígado acebolado Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado ½ Fruta**	Risoto de arroz enriquecido com açafrão <u>Salada:</u> beterraba cozida e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada <u>Salada:</u> Beterraba ralada, chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotia refogada <u>Salada:</u> Cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**
Almoço Integral	Feijão preto Arroz Almôndegas em molho Batata cozida <u>Salada:</u> Alface e pepino				
Lanche da Tarde Integral	Pão de polvilho Suco de casca de abacaxi ½ Fruta**				
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**

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- IVO SILVEIRA

ZONA RURAL

PERÍODO INTEGRAL

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

FEVEREIRO DE 2025

4ª Semana	2ª FEIRA 24/02	3ª FEIRA 25/02	4ª FEIRA 26/02	5ª FEIRA 27/02	6ª FEIRA 28/02
Lanche da manhã	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Leite com cacau* ½ Fruta**	Lentilha Arroz com açafrão Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Repolho ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**
Almoço	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida	Feijoada Arroz Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e beterraba cozida			
Lanche integral	Mini pizza com frango Chá (gelado ou quente) ½ Fruta**	Pão de polvilho Leite com cacau ½ Fruta**			
Composição nutricional (Média semanal parcial)		Energia (Kcal) 459,04kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 68g 59%	PTN (g) 10% a 15% do VET 16g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 15g 29%

*PREPARAÇÃO SEM AÇÚCAR.

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

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

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

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

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



**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- IVO SILVEIRA
ZONA RURAL
PERÍODO INTEGRAL

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

FEVEREIRO DE 2025

Receitas:

Nega Maluca (açúcar mascavo e cacau)

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de cacau
- 1 xícara (de chá) de óleo de soja
- 1 xícara (de chá) de água ou leite
- 4 ovos
- 1 colher chá de canela

Modo de Preparo:

Aqueça o forno em 180°C. Unte e enfarinha uma assadeira. Peneire a farinha, o chocolate em pó e o fermento, reserve. No liquidificador adicione os ovos, o óleo, o açúcar mascavo e o leite/água até ficar homogêneo. Transfira o conteúdo do liquidificador e com uma bacia misture os secos que você peneirou, misture bem e por fim adicione o fermento na massa e transfira para a assadeira. Leve ao forno até que esteja dourado.

*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: 29/01/2025 09:14:58-0300

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

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

FEVEREIRO DE 2025

2ª Semana	2ª FEIRA 10/02	3ª FEIRA 11/02	4ª FEIRA 12/02	5ª FEIRA 13/02	6ª FEIRA 14/02
Lanche da manhã e tarde	Macarrão com molho de carne moída enriquecida com açafrão <u>Salada:</u> cenoura cozida, beterraba ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, tomate e cenoura Leite com cacau* ½ Fruta**	Nega Maluca (açúcar mascavo, farinha de aveia e cacau) Leite com cacau* ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Isclas bovinas aceboladas <u>Salada:</u> mix de repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Canjiquinha com Costelinha de porco Refogado de legumes: cenoura, vagem, batata salsa, brócolis, abobrinha, chuchu <u>Salada:</u> Repolho ½ Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		440,40kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	13g	14g
		62%	12%	28%	
3ª Semana	2ª FEIRA 17/02	3ª FEIRA 18/02	4ª FEIRA 19/02	5ª FEIRA 20/02	6ª FEIRA 21/02
Lanche da manhã e tarde	Risoto de arroz enriquecido com açafrão <u>Salada:</u> beterraba cozida e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Fígado acebolado Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado ½ Fruta**	Bolo Salgado integral com frango e legumes Leite com cacau ½ Fruta**	Feijão preto Arroz Tilápia assada <u>Salada:</u> Beterraba ralada, chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Carne suína na panela Batata doce assada temperada Abóbora cabotiá refogada <u>Salada:</u> Cenoura ralada e pepino fatiado 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 Responsável Técnica
CRN10 3469

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

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

FEVEREIRO DE 2025

4ª Semana	2ª FEIRA 24/02	3ª FEIRA 25/02	4ª FEIRA 26/02	5ª FEIRA 27/02	6ª FEIRA 28/02	
Lanche da manhã e tarde	Polenta cremosa Frango em molho <u>Salada:</u> Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína Leite com cacau* ½ Fruta**	Lentilha Arroz com açafrão Carne bovina na panela <u>Salada:</u> Repolho e rabanete fatiado ½ Fruta**	Risoto de arroz integral Batata doce assada temperada <u>Salada:</u> chuchu e vagem cozida ½ Fruta**	Macarrão à bolonhesa <u>Salada:</u> Chuchu e beterraba cozida ½ Fruta**	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	455,86kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
			70g		15g	
			61%		14%	
			LPD (g)		15% a 30% do VET	
					14g	
					27%	

Receita:

Nega Maluca (açúcar mascavo e cacau)

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de cacau
- 1 xícara (de chá) de óleo de soja
- 1 xícara (de chá) de água ou leite
- 4 ovos 1 colher chá de canela

*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.

Modo de Preparo:

Aqueça o forno em 180°C. Unte e enfarinha uma assadeira. Peneire a farinha, o chocolate em pó e o fermento, reserve. No liquidificador adicione os ovos, o óleo, o açúcar mascavo e o leite/água até ficar homogêneo. Transfira o conteúdo do liquidificador e com uma bacia misture os secos que você peneirou, misture bem e por fim adicione o fermento na massa e transfira para a assadeira. Leve ao forno até que esteja dourado



Documento assinado digitalmente

ALESSANDRA NELSI WEBER

Data: 29/01/2025 09:14:58-0300

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



**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469**