

6ª SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

MARÇO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (03/03)		3ª FEIRA (04/03)		4ª FEIRA (05/03)		5ª FEIRA (06/03)		6ª FEIRA (07/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)					Frutas* leite materno/Leite/fórmula		Frutas* leite materno/Leite/fórmula		Frutas* leite materno/Leite/fórmula	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Feriado de Carnaval		Feriado de Carnaval		Macarrão integral ao molho de frango Salada: Tomate e brócolis cozido		Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne suína <u>Salada:</u> cenoura e vagem cozida		Arroz colorido Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> brócolis e chuchu cozido	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)					Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)					Sopa de feijão com macarrão, carne bovina, batata e cenoura		Risoto integral de moela <u>Salada:</u> couve flor cozida		Sopa de Legumes, frango e macarrão	
Composição nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
			479kcal	69g	23g	16g	242,07mcg	26,07mg	185,46mg	2,14mg
	57%	19%	31%							



Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome. Para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição).

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.

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

MARÇO DE 2025

Segunda semana	2ª FEIRA (10/04)	3ª FEIRA (11/04)			4ª FEIRA (12/04)	5ª FEIRA (13/04)		6ª FEIRA (14/04)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* leite materno/Leite/fórmula	Frutas* leite materno/Leite/fórmula			Frutas* leite materno/Leite/fórmula	Frutas* leite materno/Leite/fórmula		Frutas* leite materno/Leite/fórmula	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Risoto arroz integral com frango <u>Salada:</u> couve flor cozida	Arroz colorido Feijão preto com caldo Tulipa assada Batata cozida <u>Salada:</u> couve flor e vagem cozida			Feijão preto com caldo Nhoque integral Carne moída em molho <u>Salada:</u> cenoura e beterraba cozida	Arroz integral Feijão carioca com caldo Carne bovina em molho Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> beterraba e brócolis cozido		Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne suína picadinha Salada: cenoura cozida	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*			Frutas*		Frutas*		Frutas*
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Sopa de legumes, carne bovina e arroz	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida			Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> chuchu cozido		Sopa de Feijão		Macarrão integral à bolonhesa Salada: Tomate e brócolis cozido
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		475,51kcal	66g	23g	15g	190,20mcg	30,10mg	179,35mg	2,31mg
			55%	19%	28%				



Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome. Para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição).

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.

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

MARÇO DE 2025

Terceira semana	2ª FEIRA (17/03)	3ª FEIRA (18/03)		4ª FEIRA (19/03)		5ª FEIRA (20/03)		6ª FEIRA (21/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* leite materno/Leite/fórmula	Frutas* leite materno/Leite/fórmula		Frutas* leite materno/Leite/fórmula		Frutas* leite materno/Leite/fórmula		Frutas* leite materno/Leite/fórmula	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral com molho de frango <u>Salada:</u> Tomate e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> beterraba e chuchu cozido		Feijão preto com caldo Arroz pastoso Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> beterraba e couve flor cozida		Arroz integral Feijão preto com caldo Omelete <u>Salada:</u> brócolis e cenoura cozida		Arroz pastoso Lentilha com caldo Fígado Acebolado <u>Salada:</u> beterraba e chuchu cozido	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*		Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> beterraba e vagem cozida	Sopa de feijão preto com carne de gado e batata Laranja		Sopa de Legumes e macarrão		Risoto de molho de frango <u>Salada:</u> tomate e brócolis cozido		Feijão preto Arroz Ovo cozido <u>Salada:</u> vagem e cenoura cozida	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		475,15kcal	69g 59%	23g 19%	14g 27%	191,92mcg	23,92mg	185,47mg	2,37mg



Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome. Para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição).

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
Responsável Técnica

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

MARÇO DE 2025

Quarta semana	2ª FEIRA (24/03)	3ª FEIRA (25/03)	4ª FEIRA (26/03)	5ª FEIRA (27/03)	6ª FEIRA (28/03)				
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* leite materno/Leite/fórmula	Frutas* leite materno/Leite/fórmula	Frutas* leite materno/Leite/fórmula	Frutas* leite materno/Leite/fórmula	Frutas* leite materno/Leite/fórmula				
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> beterraba e vagem cozida	Arroz integral Grão de bico com caldo Carne bovina refogada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Frango picadinho em molho <u>Salada:</u> cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> cenoura e vagem cozida	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne Suína refogada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido				
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*				
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Brócolis e chuchu cozido	Ovo cozido Batata cozida Feijão cozido Salada: brócolis cozido	Sopa de Feijão	Macarrão com molho de frango Salada: vagem cozida	Sopa legumes, frango, macarrão Laranja ou tangerina				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
			478,56kcal	66g	22g				
			56%	19%	26%	195,31mcg	2587mg	182,21mg	2,09mg



Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome. Para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição).

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.

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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



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



Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome. Para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição).

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 ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 19/02/2025 14:29:07-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

MARÇO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (03/03)	3ª FEIRA (04/03)		4ª FEIRA (05/03)			5ª FEIRA (06/03)		6ª FEIRA (07/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Feriado de Carnaval	Feriado de Carnaval		Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau			Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela		Frutas* Bolo de banana com aveia Batida de leite com banana	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)				Macarrão integral ao molho de frango Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido			Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne suína <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e vagem cozida		Arroz colorido Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)				Frutas*			Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)				Sopa de feijão com macarrão, carne bovina, batata e cenoura			Risoto integral de moela <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida		Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET					
			708,55	166g	31g					21g
	60%	17%	27%							

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 livres 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica



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

MARÇO DE 2025

Segunda semana	2ª FEIRA (10/03)	3ª FEIRA (11/03)			4ª FEIRA (12/03)		5ª FEIRA (13/03)		6ª FEIRA (14/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Empadão de carne com massa de fubá Leite puro ou com cacau			Frutas* Waffle Leite puro ou com cacau		Frutas* Nega maluca de feijão Leite puro ou com cacau		Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Risoto arroz integral com frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida	Arroz colorido Feijão preto com caldo Tulipa assada Batata cozida <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida			Feijão preto com caldo Nhoque integral Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e beterraba cozida		Arroz integral Feijão carioca com caldo Carne bovina em molho Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e brócolis cozido		Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne suína picadinha Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho, e cenoura cozida	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*			Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Sopa de legumes, carne bovina e arroz	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida			Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado, cenoura e chuchu cozido		Torta de legumes e hortaliças Leite puro ou com cacau		Macarrão integral à bolonhesa Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET					
		708,75	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg	
		64%	18%	27%						

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 livres 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica



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

MARÇO DE 2025

Terceira semana	2ª FEIRA (17/03)	3ª FEIRA (18/03)		4ª FEIRA (19/03)		5ª FEIRA (20/03)		6ª FEIRA (21/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Batata doce assada	Frutas* Torta de Farofa com Maçã e Banana Leite puro ou com cacau		Frutas* Batida de Leite com mamão e banana Bolo de ameixa		Frutas* Bolo de coco Leite puro ou com canela		Frutas* Pão de polvilho e aipim Leite puro ou com cacau	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral com molho de frango <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido		Feijão preto com caldo Arroz pastoso Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba e couve flor cozida		Arroz integral Feijão preto com caldo Omelete <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida		Arroz pastoso Lentilha com caldo Fígado Acebolado <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*		Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de feijão preto com carne de gado e batata Laranja		Pão de polvilho Leite puro ou com cacau		Risoto de molho de frango <u>Salada:</u> Alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido		Feijão preto Arroz Ovo cozido <u>Salada:</u> Repolho, vagem e cenoura cozida	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		710kcal	110g	31g	20g	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg
			63%	17%	26%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 livres 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica



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

MARÇO DE 2025

Quarta semana	2ª FEIRA (24/03)	3ª FEIRA (25/03)			4ª FEIRA (26/03)		5ª FEIRA (27/03)		6ª FEIRA (28/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com canela			Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau		Frutas* Bolo de banana com cacau e aveia Leite puro ou com cacau		Frutas* Leite puro ou com cacau Bolo de aveia	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada</u> : Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz integral Grão de bico com caldo Carne bovina refogada <u>Salada</u> : Tomate, couve flor e chuchu cozido			Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Frango picadinho em molho <u>Salada</u> : Alface, repolho, acelga e cenoura cozida		Arroz pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada</u> : Repolho, cenoura e vagem cozida		Arroz integral Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada</u> : Tomate, couve flor e chuchu cozido	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*			Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada</u> : Brócolis e chuchu cozido	Bolo/Pizza de carne moída (carne moída, tomate e orégano) Suco de Uva			Sopa de feijão		Macarrão com molho de frango Salada: Alface, pepino, vagem cozida		Sopa legumes, frango, macarrão Laranja ou tangerina	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET					
		707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg	
			58%	17%	25%					

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 livres 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: 19/02/2025 14:29:07-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica



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

MARÇO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (03/03)	3ª FEIRA (04/03)	4ª FEIRA (05/03)	5ª FEIRA (06/03)	6ª FEIRA (07/03)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Feriado de Carnaval	Feriado de Carnaval	Macarrão integral ao molho de frango Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne suína <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Arroz colorido Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)			Sopa de feijão com macarrão, carne bovina, batata e cenoura Frutas*	Risoto integral de moela <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida Frutas*	Pão de polvilho Leite puro ou com cacau Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
			42g	12g	7g
			61%	18%	25%



*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

MARÇO DE 2025

Segunda semana	2ª FEIRA (10/03)	3ª FEIRA (11/03)	4ª FEIRA (12/03)	5ª FEIRA (13/03)	6ª FEIRA (14/03)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Risoto arroz integral com frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida Frutas*	Arroz colorido Feijão preto com caldo Tulipa assada Batata cozida <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*	Feijão preto com caldo Nhoque integral Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e beterraba cozida Frutas*	Arroz integral Feijão carioca com caldo Carne bovina em molho Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne suína picadinha Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Alface, repolho, e cenoura cozida Frutas*
REFEIÇÃO I Tarde (14:30 às 16:40)	Sopa de legumes, carne bovina e arroz Frutas*	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado, cenoura e chuchu cozido Frutas*	Torta de legumes e hortaliças Leite puro ou com cacau Frutas*	Macarrão integral à bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		273kcal	42g 61%	12g 18%	7g 25%



*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

CARDÁPIO - PRÉ -ESCOLA

FAIXA ETÁRIA (4-5anos)

PERÍODO INTEGRAL

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

MARÇO DE 2025

Terceira semana	2ª FEIRA (17/03)	3ª FEIRA (18/03)	4ª FEIRA (19/03)	5ª FEIRA (20/03)	6ª FEIRA (21/03)
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral com molho de frango <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido Frutas*	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba e couve flor cozida Frutas*	Arroz integral Feijão preto com caldo Omelete <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Fígado Acebolado <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido Frutas*
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com carne de gado e batata Laranja Frutas*	Pão de polvilho Leite puro ou com cacau Frutas*	Risoto de molho de frango <u>Salada:</u> Alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Feijão preto Arroz Ovo cozido <u>Salada:</u> Repolho, vagem e cenoura cozida Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)		PTN (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
		271,50kcal		12g	
		57%		18	
		LPD (g)		25% a 35% do VET	
		38g		10g	
		57%		32%	



*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

MARÇO DE 2025

Quarta semana	2ª FEIRA (24/03)	3ª FEIRA (25/03)	4ª FEIRA (26/03)	5ª FEIRA (27/03)	6ª FEIRA (28/03)
REFEIÇÃO I Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz integral Grão de bico com caldo Carne bovina refogada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Frango picadinho em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, acelga e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Brócolis e chuchu cozido Frutas*	Bolo/Pizza de carne moída (carne moída, tomate e orégano) Suco de Uva Frutas*	Sopa de feijão Frutas*	Macarrão com molho de frango Salada: Alface, pepino, vagem cozida Frutas*	Sopa legumes, frango, macarrão Laranja ou tangerina Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		273,33kcal	37g	12g	9g
			55%	17%	29%

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** 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.



Documento assinado digitalmente



ALESSANDRA NELSI WEBER
 Data: 19/02/2025 14:29:07-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

MARÇO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (03/03)	3ª FEIRA (04/03)	4ª FEIRA (05/03)	5ª FEIRA (06/03)	6ª FEIRA (07/03)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)			Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela	Frutas* Bolo de banana com aveia Batida de leite com banana			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Feriado de Carnaval	Feriado de Carnaval	Macarrão integral ao molho de frango Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne suína <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e vagem cozida	Arroz colorido Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Alface, brócolis e chuchu cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)			Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)			Sopa de feijão com macarrão, carne bovina, batata e cenoura	Risoto integral de moela <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida	Pão de polvilho Leite puro ou com cacau			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	708,55	166g	31g	21g	504,07mcg	57,55mg	230,88mg	3,63mg
		60%	17%	27%				



*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

MARÇO DE 2025

Segunda semana	2ª FEIRA (10/03)	3ª FEIRA (11/03)		4ª FEIRA (12/03)		5ª FEIRA (13/03)		6ª FEIRA (14/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Empadão de carne com massa de fubá Leite puro ou com cacau		Frutas* Waffle Leite puro ou com cacau		Frutas* Nega maluca de feijão Leite puro ou com cacau		Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com canela	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Risoto arroz integral com frango <u>Salada:</u> Acelga, repolho e couve flor cozida	Arroz colorido Feijão preto com caldo Tulipa assada Batata cozida <u>Salada:</u> Repolho, couve flor e vagem cozida		Feijão preto com caldo Nhoque integral Carne moída em molho <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e beterraba cozida		Arroz integral Feijão carioca com caldo Carne bovina em molho Batata inglesa cozida <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e brócolis cozido		Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne suína picadinha Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho, e cenoura cozida	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*		Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Sopa de legumes, carne bovina e arroz	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Tomate, repolho e beterraba cozida		Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Alface, pepino ralado, cenoura e chuchu cozido		Torta de legumes e hortaliças Leite puro ou com cacau		Macarrão integral à bolonhesa Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		708,75	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
	64%	18%	27%						



*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

MARÇO DE 2025

Terceira semana	2ª FEIRA (17/03)	3ª FEIRA (18/03)		4ª FEIRA (19/03)		5ª FEIRA (20/03)		6ª FEIRA (21/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite puro ou com cacau Batata doce assada	Frutas* Torta de Farofa com Maçã e Banana Leite puro ou com cacau		Frutas* Batida de Leite com mamão e banana Bolo de ameixa		Frutas* Bolo de coco Leite puro ou com canela		Frutas* Pão de polvilho e aipim Leite puro ou com cacau	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão integral com molho de frango <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido		Feijão preto com caldo Arroz pastoso Lasanha à bolonhesa <u>Salada:</u> Alface, beterraba e couve flor cozida		Arroz integral Feijão preto com caldo Omelete <u>Salada:</u> Repolho, brócolis e cenoura cozida		Arroz pastoso Lentilha com caldo Fígado Acebolado <u>Salada:</u> Acelga, beterraba e chuchu cozido	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*		Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de feijão preto com carne de gado e batata Laranja		Pão de polvilho Leite puro ou com cacau		Risoto de molho de frango <u>Salada:</u> Alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido		Feijão preto Arroz Ovo cozido <u>Salada:</u> Repolho, vagem e cenoura cozida	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (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, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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 Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

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

MARÇO DE 2025

Quarta semana	2ª FEIRA (24/03)	3ª FEIRA (25/03)			4ª FEIRA (26/03)		5ª FEIRA (27/03)		6ª FEIRA (28/03)	
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral Leite puro ou com canela			Frutas* Batata doce assada Leite puro ou com cacau		Frutas* Bolo de banana com cacau e aveia Leite puro ou com cacau		Frutas* Leite puro ou com cacau Bolo de aveia	
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz integral Grão de bico com caldo Carne bovina refogada <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido			Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Frango picadinho em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, acelga e cenoura cozida		Arroz pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Repolho, cenoura e vagem cozida		Arroz integral Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido	
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*			Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Brócolis e chuchu cozido	Bolo/Pizza de carne moída (carne moída, tomate e orégano) Suco de Uva			Sopa de feijão		Macarrão com molho de frango Salada: Alface, pepino, vagem cozida		Sopa legumes, frango, macarrão Laranja ou tangerina	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET					
		707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg	
			58%	17%	25%					



*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, maçã, banana, abacaxi, uva, caqui, 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.

Documento assinado digitalmente
 **ALESSANDRA NELSI WEBER**
 Data: 19/02/2025 14:29:07-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica