SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM BERNARDO MORO SOBRINHO e 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					
MAIO DE 2025					
Primeira semana	**2ª FEIRA (05/05)**	**3ª FEIRA (06/05)**	**4ª FEIRA (07/05)**	**5ª FEIRA (08/05)**	**6ª FEIRA (09/05)**
REFEIÇÃO I	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Carne bovina na panela Salada: Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**	Risoto de moela, arroz integral com açafrão Salada: Alface, pepino fatiado e vagem cozida ½ Fruta**	Bolo de abóbora com coco* Café com leite ½ Fruta** *Preparação Doce	Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango ½ Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido Salada: brócolis e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz com açafrão Frango assado Purê de batata Salada: Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface e beterraba ralada	Feijão Carioca Arroz Batata cozida Carne moída em molho Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida
REFEIÇÃO II	Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango ½ Fruta**	Risoto de moela, arroz integral com açafrão Salada: Alface, pepino fatiado e vagem cozida ½ Fruta**	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Carne bovina na panela Salada: Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**	Bolo de abóbora com coco* Café com leite ½ Fruta** *Preparação Doce
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Tangerina e Banana	Mamão e Manga	Caqui e Laranja
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**
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM BERNARDO MORO SOBRINHO e 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

MAIO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (12/05)	3ª FEIRA (13/05)	4ª FEIRA (14/05)	5ª FEIRA (15/05)	6ª FEIRA (16/05)
REFEIÇÃO I 9:20 às 10:05	Macarrão com molho de carne suína moída (**cozinhar macarrão conforme a demanda)** Salada: Vagem cozida e beterraba ralada ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, repolho ralado e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Fígado acebolado Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, beterraba ralada e cenoura ralada ½ Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, Abobrinha ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão Preto Arroz Bife Bovino Batata doce assada com ervas Salada: Chuchu cozido e repolho	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata Salada: Cenoura ralada e pepino fatiado	Feijão Preto Arroz com açafrão Panqueca de carne de frango Salada: Brócolis cozido e rabanete fatiado
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, repolho ralado e chuchu cozido ½ Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Vagem cozida e beterraba ralada ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, Abobrinha ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Fígado acebolado Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, beterraba ralada e cenoura ralada ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Melancia	Abacaxi e Maçã	Tangerina e Banana	Caqui e Laranja	Mamão e Manga
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**
		386,08kcal	61g	17g	7g
			64%	18%	25%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM BERNARDO MORO SOBRINHO e 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

MAIO DE 2025

Terceira Semana	2ª FEIRA (19/05)	3ª FEIRA (20/05)	4ª FEIRA (21/05)	5ª FEIRA (22/05)	6ª FEIRA (23/05)
REFEIÇÃO I 9:20 às 10:05	Macarrão Integral à bolonhesa Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Frango Assado Salada: Alface, beterraba ralada e brócolis cozido ½ Fruta**	Sanduiche de pão francês com frango, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, beterraba cozida, cenoura ralada ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. Salada: Alface e cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Alface e repolho	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango com massa de panqueca Salada: beterraba e repolho ralados	Feijão Arroz com açafrão Escondidinho de carne moída couve e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete fatiado
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Aipim cozido Carne suína refogada Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, beterraba cozida, cenoura ralada ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotiá e batata e arroz ½ Fruta**	Sanduiche de pão francês com frango, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Frango Assado Salada: Alface, beterraba ralada e brócolis cozido ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Laranja	Abacaxi e Melancia	Caqui e Maçã	Tangerina e Banana	Mamão e Manga
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**
		379KCAL	59g	17g	12g
			61%	18%	27%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM BERNARDO MORO SOBRINHO e 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					
MAIO DE 2025					
Quarta Semana	**2ª FEIRA (26/05)**	**3ª FEIRA (27/05)**	**4ª FEIRA (28/05)**	**5ª FEIRA (29/05)**	**6ª FEIRA (30/05)**
REFEIÇÃO I 9:20 às 10:05	Risoto de cabotiá e frango Salada: Chuchu cozido e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Lentilha Arroz Integral Ovo Cozido Salada: Alface, brócolis cozido, vagem cozida ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos Couve-folha e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete e pepino ralado ½ Fruta**	Bolo salgado Integral, carne moída e legumes (cenoura, brócolis, salsa, cebolinha, milho e ervilha) Leite com café* ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Salada: cenoura cozida, vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Alface e vagem cozida	Lentilha Arroz Carne bovina em molho Abobora refogada Salada: cenoura e beterraba cozidas	Risoto de frango Abobrinha refogada Salada: Repolho e beterraba cozida
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Risoto de cabotiá e frango Salada: Chuchu cozido e beterraba cozida ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos Couve-folha e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete e pepino ralado ½ Fruta**	Bolo salgado Integral, carne moída e legumes (cenoura, brócolis, salsa, cebolinha, milho e ervilha) Leite com café* ½ Fruta**	Lentilha Arroz Integral Ovo Cozido Salada: Alface, brócolis cozido, vagem cozida ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Caqui e Tangerina	Laranja e Banana	Mamão e Manga
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**
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2025 13:19:26-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

BOLO DE ABÓBORA COM CASCA E COM COCO

Ingredientes

Abóbora 1 xícara picada com casca

Açúcar 1 xícara (180g)

Ovo 3 unidades

Óleo 1/2 xícara

Água ou leite 1 de xícara

Coco seco ralado 100g

Farinha de trigo 2 xícaras

Fermento químico 1 colher de sopa

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma com óleo e farinha de trigo. Pique a abóbora crua em pedaços pequenos. No liquidificador, bata a abóbora crua ou cozida, os ovos, o açúcar, o óleo e a água

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM DR VILSON PEDRO KLEINUBING					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos					
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
MAIO DE 2025					

Primeira semana	2ª FEIRA (05/05)	3ª FEIRA (06/05)	4ª FEIRA (07/05)	5ª FEIRA (08/05)	6ª FEIRA (09/05)
REFEIÇÃO I	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango ½ Fruta**	Bolo de abóbora com coco* Café com leite ½ Fruta** *Preparação Doce	Risoto de moela, arroz integral com açafrão Salada: Alface, pepino fatiado e vagem cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Carne bovina na panela Salada: Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido Salada: brócolis e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz com açafrão Frango assado Purê de batata Salada: Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface e beterraba ralada		
REFEIÇÃO II	Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango ½ Fruta**	Bolo de abóbora com coco* Café com leite ½ Fruta** *Preparação Doce	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Carne bovina na panela Salada: Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**	Risoto de moela, arroz integral com açafrão Salada: Alface, pepino fatiado e vagem cozida ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Tangerina e Banana	Mamão e Manga	Caqui e Laranja

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
	369,43kcal	54g	13g	9g
		58%	14%	22%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM DR VILSON PEDRO KLEINUBING

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

MAIO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (12/05)	3ª FEIRA (13/05)	4ª FEIRA (14/05)	5ª FEIRA (15/05)	6ª FEIRA (16/05)
REFEIÇÃO I 9:20 às 10:05	Macarrão com molho de carne suína moída (**cozinhar macarrão conforme a demanda)** Salada: Vagem cozida e beterraba ralada ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, repolho ralado e chuchu cozido ½ Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Fígado acebolado Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, beterraba ralada e cenoura ralada ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, Abobrinha ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão Preto Arroz Bife Bovino Batata doce assada com ervas Salada: Chuchu cozido e repolho	Feijão Preto Arroz com açafrão Panqueca de carne de frango Salada: Brócolis cozido e rabanete fatiado	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface e vagem cozida		
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, repolho ralado e chuchu cozido ½ Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Vagem cozida e beterraba ralada ½ Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, Abobrinha ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Fígado acebolado Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, beterraba ralada e cenoura ralada ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Melancia	Abacaxi e Maçã	Tangerina e Banana	Caqui e Laranja	Mamão e Manga
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**
		386,08kcal	61g	17g	7g
			64%	18%	25%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM DR VILSON PEDRO KLEINUBING

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

MAIO DE 2025

Terceira Semana	2ª FEIRA (19/05)	3ª FEIRA (20/05)	4ª FEIRA (21/05)	5ª FEIRA (22/05)	6ª FEIRA (23/05)
REFEIÇÃO I 9:20 às 10:05	Macarrão Integral à bolonhesa Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz ½ Fruta**	Sanduiche de pão francês com frango, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Frango Assado Salada: Alface, beterraba ralada e brócolis cozido ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, beterraba cozida, cenoura ralada ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. Salada: Alface e cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango com massa de panqueca Salada: beterraba e repolho ralados	Feijão Arroz com açafrão Escondidinho de carne moída couve e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete fatiado		
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Aipim cozido Carne suína refogada Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, beterraba cozida, cenoura ralada ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduiche de pão francês com frango, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotiá e batata e arroz ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Frango Assado Salada: Alface, beterraba ralada e brócolis cozido ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Laranja	Abacaxi e Melancia	Caqui e Maçã	Tangerina e Banana	Mamão e Manga
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**
		379KCAL	59g	17g	12g
			61%	18%	27%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM DR VILSON PEDRO KLEINUBING ZONA URBANA FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais MAIO DE 2025					
Quarta Semana	**2ª FEIRA (26/05)**	**3ª FEIRA (27/05)**	**4ª FEIRA (28/05)**	**5ª FEIRA (29/05)**	**6ª FEIRA (30/05)**
REFEIÇÃO I 9:20 às 10:05	Risoto de cabotiá e frango Salada: Chuchu cozido e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Bolo salgado Integral, carne moída e legumes (cenoura, brócolis, salsa, cebolinha, milho e ervilha) Leite com café* ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos Couve-folha e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete e pepino ralado ½ Fruta**	Lentilha Arroz Integral Ovo Cozido Salada: Alface, brócolis cozido, vagem cozida ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Salada: cenoura cozida e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Alface e vagem cozida		
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Bolo salgado Integral, carne moída e legumes (cenoura, brócolis, salsa, cebolinha, milho e ervilha) Leite com café* ½ Fruta**	Risoto de cabotiá e frango Salada: Chuchu cozido e beterraba cozida ½ Fruta**	Lentilha Arroz Integral Ovo Cozido Salada: Alface, brócolis cozido, vagem cozida ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos Couve-folha e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete e pepino ralado ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Caqui e Tangerina	Laranja e Banana	Mamão e Manga
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**
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2025 13:19:26-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

* Preparação sem açúcar
** As frutas oferecer conforme grão de maturação
*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.
Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

BOLO DE ABÓBORA COM CASCA E COM COCO

Ingredientes

Abóbora 1 xícara picada com casca

Açúcar 1 xícara (180g)

Ovo 3 unidades

Óleo 1/2 xícara

Água ou leite 1 de xícara

Coco seco ralado 100g

Farinha de trigo 2 xícaras

Fermento químico 1 colher de sopa

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma com óleo e farinha de trigo. Pique a abóbora crua em pedaços pequenos. No liquidificador, bata a abóbora crua ou cozida, os ovos, o açúcar, o óleo e a água

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM CARLOS JAIME DA ROCHA					
ZONA RURAL					
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
MAIO DE 2025					
Primeira semana	**2ª FEIRA (05/05)**	**3ª FEIRA (06/05)**	**4ª FEIRA (07/05)**	**5ª FEIRA (08/05)**	**6ª FEIRA (09/05)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Carne bovina na panela Salada: Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**	Bolo de abóbora com coco* Café com leite ½ Fruta** *Preparação Doce	Risoto de moela, arroz integral com açafrão Salada: Alface, pepino fatiado e vagem cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Tangerina e Banana	Mamão e Manga	Caqui e Laranja
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**
		369,43 KCAL	54g	13g	9g
			58%	14%	22%
Segunda Semana	**2ª FEIRA (12/05)**	**3ª FEIRA (13/05)**	**4ª FEIRA (14/05)**	**5ª FEIRA (15/05)**	**6ª FEIRA (16/05)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão com molho de carne suína moída (**cozinhar macarrão conforme a demanda**) Salada: Vagem cozida e beterraba ralada ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, repolho ralado e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Fígado acebolado Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, beterraba ralada e cenoura ralada ½ Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, Abobrinha ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Melancia	Abacaxi e Maçã	Tangerina e Banana	Caqui e Laranja	Mamão e Manga
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**
		454,34 KCAL	68g	15g	15g
			60%	14%	28%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
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 RURAL					
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
ABRIL DE 2025					
Terceira Semana	**2ª FEIRA (19/05)**	**3ª FEIRA (20/05)**	**4ª FEIRA (21/05)**	**5ª FEIRA (22/05)**	**6ª FEIRA (23/05)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão Integral à bolonhesa Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz ½ Fruta**	Sanduiche de pão francês com frango, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Frango Assado Salada: Alface, beterraba ralada e brócolis cozido ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, beterraba cozida, cenoura ralada ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Laranja	Abacaxi e Melancia	Caqui e Maçã	Tangerina e Banana	Mamão e Manga
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**
		455,86KCAL	70g	15g	14g
			61%	14%	27%
Quarta Semana	**2ª FEIRA (26/05)**	**3ª FEIRA (27/05)**	**4ª FEIRA (28/05)**	**5ª FEIRA (29/05)**	**6ª FEIRA (30/05)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Risoto de cabotiá e frango Salada: Chuchu cozido e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Lentilha Arroz Integral Ovo Cozido Salada: Alface, brócolis cozido, vagem cozida ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos Couve-folha e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete e pepino ralado ½ Fruta**	Bolo salgado Integral, carne moída e legumes (cenoura, brócolis, salsa, cebolinha, milho e ervilha) Leite com café* ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Caqui e Tangerina	Laranja e Banana	Mamão e Manga
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**
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2025 13:21:55-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

* Preparação sem açúcar
** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.
*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.
Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

BOLO DE ABÓBORA COM CASCA E COM COCO

Ingredientes

Abóbora 1 xícara picada com casca

Açúcar 1 xícara (180g)

Ovo 3 unidades

Óleo 1/2 xícara

Água ou leite 1 de xícara

Coco seco ralado 100g

Farinha de trigo 2 xícaras

Fermento químico 1 colher de sopa

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma com óleo e farinha de trigo. Pique a abóbora crua em pedaços pequenos. No liquidificador, bata a abóbora crua ou cozida, os ovos, o açúcar, o óleo e a água até obter uma mistura homogênea. Na batedeira, despeje essa mistura e adicione o coco ralado, a canela, o cravo e a farinha de trigo, misturando bem . Acrescente o fermento por último e mexa delicadamente até incorporar. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até que esteja assado e dourado.

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

MAIO DE 2025

Primeira semana	**2ª FEIRA (05/05)**	**3ª FEIRA (06/05)**	**4ª FEIRA (07/05)**	**5ª FEIRA (08/05)**	**6ª FEIRA (09/05)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Carne bovina na panela Salada: Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**	Risoto de moela, arroz integral com açafrão Salada: Alface, pepino fatiado e vagem cozida ½ Fruta**	Bolo de abóbora com coco* Café com leite ½ Fruta** ***Preparação Doce**	Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Tangerina e Banana	Mamão e Manga	Caqui e Laranja
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**
		369,43 KCAL	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

Segunda Semana	**2ª FEIRA (12/05)**	**3ª FEIRA (13/05)**	**4ª FEIRA (14/05)**	**5ª FEIRA (15/05)**	**6ª FEIRA (16/05)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão com molho de carne suína moída (**cozinhar macarrão conforme a demanda)** Salada: Vagem cozida e beterraba ralada ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, repolho ralado e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Fígado acebolado Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, beterraba ralada e cenoura ralada ½ Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, Abobrinha ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Melancia	Abacaxi e Maçã	Tangerina e Banana	Caqui e Laranja	Mamão e Manga
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**
		454,34 KCAL	68g	15g	15g
			60%	14%	28%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM BELISÁRIO PENA E EM CONSTRUINDO SONHOS					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
MAIO DE 2025					
Terceira Semana	**2ª FEIRA (19/05)**	**3ª FEIRA (20/05)**	**4ª FEIRA (21/05)**	**5ª FEIRA (22/05)**	**6ª FEIRA (23/05)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão Integral à bolonhesa Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Frango Assado Salada: Alface, beterraba ralada e brócolis cozido ½ Fruta**	Sanduiche de pão francês com frango, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, beterraba cozida, cenoura ralada ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Laranja	Abacaxi e Melancia	Caqui e Maçã	Tangerina e Banana	Mamão e Manga
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**
		455,86KCAL	70g	15g	14g
			61%	14%	27%
Quarta Semana	**2ª FEIRA (26/05)**	**3ª FEIRA (27/05)**	**4ª FEIRA (28/05)**	**5ª FEIRA (29/05)**	**6ª FEIRA (30/05)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Risoto de cabotiá e frango Salada: Chuchu cozido e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Lentilha Arroz Integral Ovo Cozido Salada: Alface, brócolis cozido, vagem cozida ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos Couve-folha e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete e pepino ralado ½ Fruta**	Bolo salgado Integral, carne moída e legumes (cenoura, brócolis, salsa, cebolinha, milho e ervilha) Leite com café* ½ Fruta**
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Caqui e Tangerina	Laranja e Banana	Mamão e Manga
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**
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2025 13:19:26-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

* Preparação sem açúcar
** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.
*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.
Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

BOLO DE ABÓBORA COM CASCA E COM COCO

Ingredientes

Abóbora 1 xícara picada com casca

Açúcar 1 xícara (180g)

Ovo 3 unidades

Óleo 1/2 xícara

Água ou leite 1 de xícara

Coco seco ralado 100g

Farinha de trigo 2 xícaras

Fermento químico 1 colher de sopa

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma com óleo e farinha de trigo. Pique a abóbora crua em pedaços pequenos. No liquidificador, bata a abóbora crua ou cozida, os ovos, o açúcar, o óleo e a água até obter uma mistura homogênea. Na batedeira, despeje essa mistura e adicione o coco ralado, a canela, o cravo e a farinha de trigo, misturando bem . Acrescente o fermento por último e mexa delicadamente até incorporar. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até que esteja assado e dourado.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN ZONA RURAL FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos PERÍODO INTEGRAL Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais MAIO DE 2025					
Primeira semana	**2ª FEIRA (05/05)**	**3ª FEIRA (06/05)**	**4ª FEIRA (07/05)**	**5ª FEIRA (08/05)**	**6ª FEIRA (09/05)**
REFEIÇÃO I 9 às 9:15	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango ½ Fruta**	Bolo de abóbora com coco* Café com leite ½ Fruta** *Preparação Doce	Risoto de moela, arroz integral com açafrão Salada: Alface, pepino fatiado e vagem cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Carne bovina na panela Salada: Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**
ALMOÇO 12:00 às 12:30	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido Salada: Chuchu cozido e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Frango assado Purê de batata Salada: Repolho e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. Salada: Alface e brócolis cozido	Feijão Carioca Arroz Bife bovino Batata inglesa cozida Salada: Alface e chuchu cozido	
REFEIÇÃO II 15 às 14:15	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Mini pizza com carne moida, tomate e orégano Chá de casca de abacaxi ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Biscoito de polvilho Suco de uva integral* ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Biscoito de polvilho Café com leite ½ fruta** Preparação sem açúcar adicionado	
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Tangerina e Banana	Mamão e Manga	Caqui e Laranja
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**
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos

PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (12/05)	3ª FEIRA (13/05)	4ª FEIRA (14/05)	5ª FEIRA (15/05)	6ª FEIRA (16/05)
REFEIÇÃO I 9 às 9:15	Macarrão com molho de carne suína moída (**cozinhar macarrão conforme a demanda**) Salada: Vagem cozida e beterraba ralada ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, repolho ralado e chuchu cozido ½ Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, Abobrinha ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida
ALMOÇO 12:00 às 12:30	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tortei de abóbora Carne moída em molho Salada: Repolho e chuchu cozido	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz com açafrão Panqueca de carne moída Batata doce assada com ervas Salada: Alface. Chuchu cozido	
REFEIÇÃO II 15 às 14:15	Bolo de aveia, banana e uva passa Café com leite ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Toradinha de pão integral com manteiga e orégano Chá de ervas frescas* ½ fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Cupcake salgado de legumes Chá de casca de abacaxi* ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	
Fruta da semana	Melão e Melancia	Abacaxi e Maçã	Tangerina e Banana	Caqui e Laranja	Mamão e Manga
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**
		386,08kcal	61g	17g	7g
			64%	18%	25%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN ZONA RURAL FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos PERÍODO INTEGRAL Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais MAIO DE 2025					
Terceira Semana	**2ª FEIRA (19/05)**	**3ª FEIRA (20/05)**	**4ª FEIRA (21/05)**	**5ª FEIRA (22/05)**	**6ª FEIRA (23/05)**
REFEIÇÃO I 9 às 9:15	Macarrão Integral à bolonhesa Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz ½ Fruta**	Sanduiche de pão francês com frango, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, beterraba cozida, cenoura ralada ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Frango Assado Salada: Alface, beterraba ralada e brócolis cozido ½ Fruta**
ALMOÇO 12:00 às 12:30	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Salada: Beterraba ralada e rabanete fatiado	Feijão vermelho Arroz Frango assado Purê de batata Salada: Repolho e pepino fatiado	Feijoada Arroz Farofa de ora-pro-nóbis Couve refogada Salada: Alface e vagem cozida	Feijão preto Arroz com açafrão Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Alface, chuchu cozido	
REFEIÇÃO II 15 às 14:15	Esfira de frango Chá de maçã* ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolo salgado Chá de casca de abacaxi ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Muffin de omelete Suco de uva ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Pão de polvilho Café com leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	
Fruta da semana	Melão e Laranja	Abacaxi e Melancia	Caqui e Maçã	Tangerina e Banana	Mamão e Manga
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**
		379KCAL	59g	17g	12g
			61%	18%	27%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN ZONA RURAL FAIXA ETÁRIA: 06 a 15 anos PERÍODO INTEGRAL Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais MAIO DE 2025					
Quarta Semana	**2ª FEIRA (26/05)**	**3ª FEIRA (27/05)**	**4ª FEIRA (28/05)**	**5ª FEIRA (29/05)**	**6ª FEIRA (30/05)**
REFEIÇÃO I 9 às 9:15	Risoto de cabotiá e frango Salada: Chuchu cozido e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Bolo salgado Integral, carne moída e legumes (cenoura, brócolis, salsa, cebolinha, milho e ervilha) Leite com café* ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos Couve-folha e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete e pepino ralado ½ Fruta**	Feijão Lentilha Arroz Integral Ovo Cozido Salada: Alface, brócolis cozido, vagem cozida ½ Fruta**
ALMOÇO 12:00 às 12:30	Feijão preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão Salada: Vagem cozida e mix de repolho	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Alface e vagem cozida	Feijão carioca Arroz Filé de peito acebolado Abóbora cabotiá refogada Salada: Repolho e beterraba cozida	
REFEIÇÃO II 15 às 14:15	Mini pizza Suco de casca de manga ½ Fruta**	Pão de polvilho Leite com cacau ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolinho de beterraba e frango Suco de uva ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Esfira de frango Chá de casca de abacaxi ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Caqui e Tangerina	Laranja e Banana	Mamão e Manga
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**
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

gov.br Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2025 13:19:27-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

BOLO DE ABÓBORA COM CASCA E COM COCO

Ingredientes

Abóbora 1 xícara picada com casca

Açúcar 1 xícara (180g)

Ovo 3 unidades

Óleo 1/2 xícara

Água ou leite 1 de xícara

Coco seco ralado 100g

Farinha de trigo 2 xícaras

Fermento químico 1 colher de sopa

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma com óleo e farinha de trigo. Pique a abóbora crua em pedaços pequenos. No liquidificador, bata a abóbora crua ou cozida, os ovos, o açúcar, o óleo e a água até obter uma mistura homogênea. Na batedeira, despeje essa mistura e adicione o coco ralado, a canela, o cravo e a farinha de trigo, misturando bem . Acrescente o fermento por último e mexa delicadamente até incorporar. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até que esteja assado e dourado.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVO SILVEIRA					
ZONA RURAL					
FAIXA ETÁRIA: 12 a 15 anos					
PERÍODO INTEGRAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
MAIO DE 2025					
Primeira semana	**2ª FEIRA (05/05)**	**3ª FEIRA (06/05)**	**4ª FEIRA (07/05)**	**5ª FEIRA (08/05)**	**6ª FEIRA (09/05)**
REFEIÇÃO I 8:45 às 9:00	Polenta cremosa Carne moída bovina em molho Salada: Repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, macarrão e frango ½ Fruta**	Bolo de abóbora com coco* Café com leite ½ Fruta** *Preparação Doce	Risoto de moela, arroz integral com açafrão Salada: Alface, pepino fatiado e vagem cozida ½ Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Carne bovina na panela Salada: Alface, rabanete fatiado ½ Fruta**
ALMOÇO 12:00 às 13:00	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido Salada: Chuchu cozido e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Repolho e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão. Salada: Alface e brócolis cozido		
REFEIÇÃO II 14:30 às 14:45	Wafler de polvilho Suco de uva ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Mini pizza com carne moida, tomate e orégano Chá de casca de abacaxi ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Biscoito de polvilho Suco de uva integral* ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**		
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Tangerina e Banana	Mamão e Manga	Caqui e Laranja
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**
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVO SILVEIRA

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 12 a 15 anos

PERÍODO INTEGRAL

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

MAIO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (12/05)	3ª FEIRA (13/05)	4ª FEIRA (14/05)	5ª FEIRA (15/05)	6ª FEIRA (16/05)
REFEIÇÃO I 8:45 às 9:00	Macarrão com molho de carne suína moída (**cozinhar macarrão conforme a demanda)** Salada: Vagem cozida e beterraba ralada ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, repolho ralado e chuchu cozido ½ Fruta**	Pão francês integral com carne suína em molho, alface e cenoura ralada Batida de Abacate e banana* ½ Fruta**	Feijão Preto Arroz Fígado acebolado Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, beterraba ralada e cenoura ralada ½ Fruta**	Canjiquinha de frango Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, Abobrinha ralada e rabanete fatiado ½ Fruta**
ALMOÇO 12:00 às 13:00	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tortei de abóbora Carne moída em molho Salada: Repolho e chuchu cozido	Feijão Preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface e vagem cozida		
REFEIÇÃO II 14:30 às 14:45	Bolo de aveia, banana e uva passa Café com leite ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Wafler salgado (massa de bolo salgado) Leite com cacau ½ Fruta** **Preparação sem açúcar adicionado**	Toradinha de pão integral com manteiga e orégano Chá de ervas frescas* ½ fruta Preparação sem açúcar adicionado		
Fruta da semana	Melão e Melancia	Abacaxi e Maçã	Tangerina e Banana	Caqui e Laranja	Mamão e Manga
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**
		386,08kcal	61g	17g	7g
			64%	18%	25%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVO SILVEIRA					
ZONA RURAL					
FAIXA ETÁRIA: 12 a 15 anos					
PERÍODO INTEGRAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
MAIO DE 2025					
Terceira Semana	**2ª FEIRA (19/05)**	**3ª FEIRA (20/05)**	**4ª FEIRA (21/05)**	**5ª FEIRA (22/05)**	**6ª FEIRA (23/05)**
REFEIÇÃO I 8:45 às 9:00	Macarrão Integral à bolonhesa Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sopa de legumes e verduras (folhas, talos) com frango, cabotia e batata e arroz ½ Fruta**	Sanduiche de pão francês com frango, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Frango Assado Salada: Alface, beterraba ralada e brócolis cozido ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Abóbora cabotiá refogada Salada: Alface, beterraba cozida, cenoura ralada ½ Fruta**
ALMOÇO 12:00 às 13:00	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Salada: Beterraba ralada e rabanete fatiado	Feijão vermelho Arroz Frango assado Purê de batata Salada: Repolho e pepino fatiado	Feijoada Arroz Farofa de ora-pro-nóbis Couve refogada Salada: Alface e vagem cozida		
REFEIÇÃO II 14:30 às 14:45	Esfira de frango Chá de maçã* ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolo salgado Chá de casca de abacaxi ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Muffin de omelete Suco de uva ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado		
Fruta da semana	Melão e Laranja	Abacaxi e Melancia	Caqui e Maçã	Tangerina e Banana	Mamão e Manga
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**
		379KCAL	59g	17g	12g
			61%	18%	27%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVO SILVEIRA					
ZONA RURAL					
FAIXA ETÁRIA: 12 a 15 anos					
PERÍODO INTEGRAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
MAIO DE 2025					
Quarta Semana	**2ª FEIRA (26/05)**	**3ª FEIRA (27/05)**	**4ª FEIRA (28/05)**	**5ª FEIRA (29/05)**	**6ª FEIRA (30/05)**
REFEIÇÃO I 8:45 às 9:00	Risoto de cabotiá e frango Salada: Chuchu cozido e beterraba cozida ½ Fruta**	Sopa de feijão com macarrão, batata, carne bovina, cenoura ½ Fruta**	Bolo salgado Integral, carne moída e legumes (cenoura, brócolis, salsa, cebolinha, milho e ervilha) Leite com café* ½ Fruta**	Vaca atolada com carne bovina em cubos Couve-folha e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete e pepino ralado ½ Fruta**	Lentilha Arroz Integral Ovo Cozido Salada: Alface, brócolis cozido, vagem cozida ½ Fruta**
ALMOÇO 12:00 às 13:00	Feijão preto Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão Salada: Vagem cozida e mix de repolho	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Alface e vagem cozida		
REFEIÇÃO II 14:30 às 14:45	Mini pizza Suco de casca de manga ½ Fruta**	Pão de polvilho Leite com cacau ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolinho de beterraba e frango Suco de uva ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado		
Fruta da semana	Melão e Maçã	Abacaxi e Melancia	Caqui e Tangerina	Laranja e Banana	Mamão e Manga
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**
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.

*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades 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.

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

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 22/04/2025 13:19:26-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

BOLO DE ABÓBORA COM CASCA E COM COCO

Ingredientes

Abóbora 1 xícara picada com casca

Açúcar 1 xícara (180g)

Ovo 3 unidades

Óleo 1/2 xícara

Água ou leite 1 de xícara

Coco seco ralado 100g

Farinha de trigo 2 xícaras

Fermento químico 1 colher de sopa

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma com óleo e farinha de trigo. Pique a abóbora crua em pedaços pequenos. No liquidificador, bata a abóbora crua ou cozida, os ovos, o açúcar, o óleo e a água até obter uma mistura homogênea. Na batedeira, despeje essa mistura e adicione o coco ralado, a canela, o cravo e a farinha de trigo, misturando bem . Acrescente o fermento por último e mexa delicadamente até incorporar. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até que esteja assado e dourado.