SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** (7 - 12 meses) **PERÍODO INTEGRAL**

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

JUNHO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (02/06)	3ª FEIRA (03/06)	4ª FEIRA (04/06)	5ª FEIRA (05/06)	6ª FEIRA (06/06)
REFEIÇÃO I	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil
REFEIÇÃO II	Macarrão integral à bolonhesa Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Couve flor cozida, rabante ralado	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Costelinha suína assada Salada: cenoura e vagem cozida	Sopa de feijão preto com carne gado, batata e macarrão	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido Batata doce assada com temperos naturais Salada: beterraba e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Arroz integral Feijão preto com caldo Moela em molho Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho Salada: tomate e beterraba cozida	Risoto com frango Salada: cenoura cozida	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Laranja	Sopa de legumes com macarrão e frango

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%				

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno.

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

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

Caso a criança demostre 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 N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** (*7 - 12 meses*) **PERÍODO INTEGRAL**

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

JUNHO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (09/06)	3ª FEIRA (10/06)	4ª FEIRA (11/06)	5ª FEIRA (12/06)	6ª FEIRA (13/06)
REFEIÇÃO I	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá Salada: brócolis cozido	Arroz com açafrão Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Purê de batata Salada: couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata Salada: beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Figado bovino refogado Couve folha refogada Salada: cenoura cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Salada: couve flor e chuchu cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá Salada: cenoura cozida	Polenta mole Frango em molho Salada: tomate e beterraba cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja

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				
	475,51	66g	23g	15g	190,20mcg	30,10mg	179,35mg	2,31mg
		65%	19%	28%				

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno.

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

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

Caso a criança demostre 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 N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL						
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE						
CARDÁPIO - CRECHE FAIXA ETÁRIA (7 - 12 meses) PERÍODO INTEGRAL						
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais						
JUNHO DE 2025						
Terceira Semana	**2ª FEIRA (16/05)**	**3ª FEIRA (17/06)**	**4ª FEIRA (18/06)**	**5ª FEIRA (19/06)**	**6ª FEIRA (20/06)**	
REFEIÇÃO I	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil			
REFEIÇÃO II	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Salada: Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha Salada: Acelga, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno com ora pro nobis Salada: Repolho, brócolis e cenoura cozida	Feriado Corpus Christi	Feriado Prolongado	
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV	Macarrão com molho de coração Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Risoto de arroz integral, molho de sobrecoxa de frango com cabotia Salada: Alface, repolho, 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	23g	14g	191,92mcg	23,92mg	185,47mg	2,37mg
		59%	19%	27%				

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno.

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

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

Caso a criança demostre 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 N. Weber
Nutricionista esponsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - CRECHE		FAIXA ETÁRIA (*7 - 12 meses*)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
JUNHO DE 2025					

Quarta Semana	2ª FEIRA (23/06)	3ª FEIRA (24/06)	4ª FEIRA (25/06)	5ª FEIRA (26/06)	6ª FEIRA (27/06)
REFEIÇÃO I	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil
REFEIÇÃO II	Polenta mole Carne moída refogada Salada: beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho Salada: Tomate, couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia Salada: abobrinha e beterraba cozida	Risoto integral de coxinha de frango Abobrinha refogada com batata salsa Salada: cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada Salada: brócolis e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	
REFEIÇÃO IV	Arroz integral Feijão preto Strogonoffe (peito de frango+nata) Salada: cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Lentilha Tulipa assada Batata cozida Salada: chuchu e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela Salada: cenoura e vagem cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja

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	14g	195,31mcg	25,87mg	182,21mg	2,09mg
		56%	19%	26%				

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

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno.

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

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

Caso a criança demostre 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.

gov.br
Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 14/05/2025 10:37:32-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

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



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					
JUNHO DE 2025					

Primeira semana	2ª FEIRA (02/06)	3ª FEIRA (03/06)	4ª FEIRA (04/06)	5ª FEIRA (05/06)	6ª FEIRA (06/06)
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Ovo Cozido Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado com aveia Leite puro ou com cacau Frutas*	Frutas* Pão com pasta de amendoim e cacau Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana
REFEIÇÃO II	Macarrão integral à bolonhesa Salada: Tomate e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Couve flor cozida	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Costelinha suína assada Farofa de ora-pro-nóbis Salada: cenoura e vagem cozida	Sopa de feijão preto com carne gado, batata e macarrão	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido Batata doce assada com temperos naturais Salada: beterraba e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Arroz integral Feijão preto com caldo Moela em molho Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho Salada: tomate e beterraba cozida	Risoto com frango Salada: cenoura cozida	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Laranja	Sopa de legumes com macarrão e frango

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.

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

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

JUNHO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (09/06)	3ª FEIRA (10/06)	4ª FEIRA (11/06)	5ª FEIRA (12/06)	6ª FEIRA (13/06)
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau	Frutas* Wafler Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro Omelete Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá Salada: cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz com açafrão Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Purê de batata Salada: Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Figado bovino refogado Couve folha refogada Salada: Alface, pepino ralado e cenoura cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Salada: pepino ralado e couve flor e chuchu cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá Salada: Acelga, repolho e cenoura cozida	Polenta mole Frango em molho Salada: Alface, tomate, repolho e beterraba cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja

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				
	715,18	104g	31g	21g	684,51mcg	57,56mg	236,48mg	3,50mg
		59%	17%	27%				

*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 N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL								
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE								
CARDÁPIO - CRECHE		FAIXA ETÁRIA (*1 - 3 anos*)		PERÍODO INTEGRAL				
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais								
JUNHO DE 2025								

Terceira Semana	2ª FEIRA (16/05)	3ª FEIRA (17/06)	4ª FEIRA (18/06)	5ª FEIRA (19/06)	6ª FEIRA (20/06)
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Omelete Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão com doce de fruta Leite com puro ou com cacau		
REFEIÇÃO II	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Salada: Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha Salada: Acelga, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno com ora pro nobis Salada: Repolho, brócolis e cenoura cozida	Feriado Corpus Christi	Feriado Prolongado
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*		
REFEIÇÃO IV	Macarrão com molho de coração Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Risoto de arroz integral, molho de sobrecoxa de frango com cabotia Salada: Alface, repolho, 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.

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL								
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE								
CARDÁPIO - CRECHE			FAIXA ETÁRIA (*1 - 3 anos*)		PERÍODO INTEGRAL			
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais								
JUNHO DE 2025								

Quarta Semana	2ª FEIRA (23/06)	3ª FEIRA (24/06)	4ª FEIRA (25/06)	5ª FEIRA (26/06)	6ª FEIRA (27/06)
REFEIÇÃO I	Frutas* Muffin de legumes Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado Integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Polenta mole Carne moída refogada Salada: Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho Salada: Tomate, couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia Salada: Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida	Risoto integral de coxinha de frango Abobrinha refogada com batata salsa Salada: Repolho e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, brócolis e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Arroz integral Feijão preto Strogonoffe (peito de frango+nata) Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Lentilha Tulipa assada Batata cozida Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela Salada: Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja

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.

** 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.

gov.br
Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 14/05/2025 10:37:32-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL									
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos) PERÍODO INTEGRAL									
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais									
JUNHO DE 2025									
Primeira semana	**2ª FEIRA (02/06)**	**3ª FEIRA (03/06)**		**4ª FEIRA (04/06)**		**5ª FEIRA (05/06)**		**6ª FEIRA (06/06)**	
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Ovo Cozido Leite puro ou com cacau		Frutas* Bolo salgado com aveia Leite puro ou com cacau Frutas*		Frutas* Pão com pasta de amendoim e cacau Leite puro ou com cacau		Frutas* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana	
REFEIÇÃO II	Macarrão integral à bolonhesa Salada: Tomate e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Couve flor cozida		Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Costelinha suína assada Farofa de ora-pro-nóbis Salada: cenoura e vagem cozida		Sopa de feijão preto com carne gado, batata e macarrão		Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido Batata doce assada com temperos naturais Salada: beterraba e brócolis cozido	
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*		Frutas*		Frutas*		Frutas*	
REFEIÇÃO IV	Arroz integral Feijão preto com caldo Moela em molho Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho Salada: tomate e beterraba cozida		Risoto com frango Salada: cenoura cozida		Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Laranja		Sopa de legumes com macarrão e frango	

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.

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos) PERÍODO INTEGRAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
JUNHO DE 2025					
Segunda Semana	**2ª FEIRA (09/06)**	**3ª FEIRA (10/06)**	**4ª FEIRA (11/06)**	**5ª FEIRA (12/06)**	**6ª FEIRA (13/06)**
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau	Frutas* Wafler Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro Omelete Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá Salada: cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz com açafrão Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Purê de batata Salada: Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Figado bovino refogado Couve folha refogada Salada: Alface, pepino ralado e cenoura cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Salada: pepino ralado e couve flor e chuchu cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá Salada: Acelga, repolho e cenoura cozida	Polenta mole Frango em molho Salada: Alface, tomate, repolho e beterraba cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja

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	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.

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL								
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE								
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos) PERÍODO INTEGRAL								
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais								
JUNHO DE 2025								
Terceira Semana	**2ª FEIRA (16/05)**	**3ª FEIRA (17/06)**		**4ª FEIRA (18/06)**		**5ª FEIRA (19/06)**		**6ª FEIRA (20/06)**
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Omelete Batata doce assada Leite puro ou com cacau		Frutas* Pão com doce de fruta Leite com puro ou com cacau				
REFEIÇÃO II	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Salada: Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha Salada: Acelga, beterraba e vagem cozida		Arroz pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno com ora pro nobis Salada: Repolho, brócolis e cenoura cozida		Feriado Corpus Christi		Feriado Prolongado
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*		Frutas*				
REFEIÇÃO IV	Macarrão com molho de coração Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango		Risoto de arroz integral, molho de sobrecoxa de frango com cabotia Salada: Alface, repolho, 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.

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
JUNHO DE 2025					

Quarta Semana	2ª FEIRA (23/06)	3ª FEIRA (24/06)	4ª FEIRA (25/06)	5ª FEIRA (26/06)	6ª FEIRA (27/06)
REFEIÇÃO I	Frutas* Muffin de legumes Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado Integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho de aipim Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Polenta mole Carne moída refogada Salada: Repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho Salada: Tomate, couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia Salada: Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida	Risoto integral de coxinha de frango Abobrinha refogada com batata salsa Salada: Repolho e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, brócolis e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Arroz integral Feijão preto Strogonoffe (peito de frango+nata) Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Lentilha Tulipa assada Batata cozida Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela Salada: Alface, repolho, cenoura e vagem cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja

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.

** 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
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 14/05/2025 10:37:32-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
JUNHO DE 2025					
Primeira semana	**2ª FEIRA (02/06)**	**3ª FEIRA (03/06)**	**4ª FEIRA (04/06)**	**5ª FEIRA (05/06)**	**6ª FEIRA (06/06)**
REFEIÇÃO I	Macarrão integral à bolonhesa Salada: Tomate e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Couve flor cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Costelinha suína assada Farofa de ora-pro-nóbis Salada: cenoura e vagem cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com carne gado, batata e macarrão Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido Batata doce assada com temperos naturais Salada: beterraba e brócolis cozido Frutas*
REFEIÇÃO II	Arroz integral Feijão preto com caldo Moela em molho Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	Polenta mole Carne moída em molho Salada: tomate e beterraba cozida Frutas*	Risoto com frango Salada: cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Laranja	Sopa de legumes com macarrão e frango 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	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 N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - *5 anos)*		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
JUNHO DE 2025					
Segunda Semana	**2ª FEIRA (09/06)**	**3ª FEIRA (10/06)**	**4ª FEIRA (11/06)**	**5ª FEIRA (12/06)**	**6ª FEIRA (13/06)**
REFEIÇÃO I	Arroz colorido Feijão carioca com caldo Carne bovina com cabutiá Salada: cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz com açafrão Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Purê de batata Salada: Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assado com batata Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Figado bovino refogado Couve folha refogada Salada: Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*
REFEIÇÃO II	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Salada: pepino ralado e couve flor e chuchu cozido Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango Frutas*	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá Salada: Acelga, repolho e cenoura cozida Frutas*	Polenta mole Frango em molho Salada: Alface, tomate, repolho e beterraba cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com batata e macarrão 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**
		270KCAL	41g	10g	7g
			60%	15%	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 N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - *5 anos)*		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
JUNHO DE 2025					

Terceira Semana	2ª FEIRA (16/05)	3ª FEIRA (17/06)	4ª FEIRA (18/06)	5ª FEIRA (19/06)	6ª FEIRA (20/06)
REFEIÇÃO I	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Salada: Beterraba e chuchu cozido Frutas*	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha Salada: Acelga, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno com ora pro nobis Salada: Repolho, brócolis e cenoura cozida Frutas*	Feriado Corpus Christi	Feriado Prolongado
REFEIÇÃO II	Macarrão com molho de coração Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango Frutas*	Risoto de arroz integral, molho de sobrecoxa de frango com cabotia Salada: Alface, repolho, cenoura cozida 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
	271,50KCAL	38g	12g	10g
		57%	18%	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 N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
JUNHO DE 2025					

Quarta Semana	2ª FEIRA (23/06)	3ª FEIRA (24/06)	4ª FEIRA (25/06)	5ª FEIRA (26/06)	6ª FEIRA (27/06)
REFEIÇÃO I	Polenta mole Carne moída refogada Salada: Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho Salada: Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotia Salada: Alface, repolho, abobrinha e beterraba cozida Frutas*	Risoto integral de coxinha de frango Abobrinha refogada com batata salsa Salada: Repolho e cenoura cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína cubos refogada Farofa de ora-pro-nóbis Salada: Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas*
REFEIÇÃO II	Arroz integral Feijão preto Strogonoffe (peito de frango+nata) Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Lentilha Tulipa assada Batata cozida Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela Salada: Alface, repolho, cenoura e vagem cozida Frutas*	Sopa de feijão com batata e arroz 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
	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.

gov.br
Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 14/05/2025 10:37:32-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469