SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM BELISÁRIO PENA E CONSTRUINDO SONHOS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

OUTUBRO DE 2025

PREFEITURA DE CAPINZAL
Nossa gente, nosso orgulho

Primeira semana	2ª FEIRA (06/10)	3ª FEIRA (07/10)	4ª FEIRA (08/10)	5ª FEIRA (09/10)	6ª FEIRA (10/10)
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de abóbora Couve folha refogada Salada: Alface, rabanete e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate **(pode ser montado em forma de hambúrguer)** Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Bolo de amendoim com cobertura de pasta de amendoim caseira (amendoim torrado triturado no liquidificador) **(pode ser feito em formato de cupcake)** Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** **Preparação doce do mês**
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**
		440,40 KCAL	68g	13g	14g
			62%	12%	28%

Segunda Semana	2ª FEIRA (13/10)	3ª FEIRA (14/10)	4ª FEIRA (15/10)	5ª FEIRA (16/10) Dia Mundial da Alimentação	6ª FEIRA (17/10)
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado integral com frango e legumes Suco de uva (se frio aquecer) ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)**	Feijão vermelho Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis Fígado acebolado Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**
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 CONSTRUINDO SONHOS					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
OUTUBRO DE 2025					
Terceira Semana	**2ª FEIRA (20/10)**	**3ª FEIRA (21/10)**	**4ª FEIRA (22/10)**	**5ª FEIRA (23/10)**	**6ª FEIRA (24/10)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tilápia assada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**
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 (27/10)**	**3ª FEIRA (28/10)**	**4ª FEIRA (29/10)**	**5ª FEIRA (30/10)**	**6ª FEIRA (31/10)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Batata inglesa cozida com ervas Saladas: Repolho bicolor e alface ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, ervilha, milho, couve-flor, brócolis, vagem, batata) Salada: Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**
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**
		459,04KCAL	68g	16g	15g
			59%	14%	29%

* 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: 22/09/2025 10:14:46-0300
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 E ENSINO FUNDAMENTAL - EM CARLOS JAIME DA ROCHA					
ZONA RURAL					
FAIXA ETÁRIA: 05 a 10 anos					
PERÍODO PARCIAL					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
OUTUBRO DE 2025					
Primeira semana	**2ª FEIRA (06/10)**	**3ª FEIRA (07/10)**	**4ª FEIRA (08/10)**	**5ª FEIRA (09/10)**	**6ª FEIRA (10/10)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de abóbora Couve folha refogada Salada: Alface, rabanete e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate **(pode ser montado em forma de hambúrguer)** Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Bolo de amendoim com cobertura de pasta de amendoim caseira (amendoim torrado triturado no liquidificador) **(pode ser feito em formato de cupcake)** Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** Preparação doce do mês
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**
		440,40 KCAL	68g	13g	14g
			62%	12%	28%
Segunda Semana	**2ª FEIRA (13/10)**	**3ª FEIRA (14/10)**	**4ª FEIRA (15/10)**	**5ª FEIRA (16/10) Dia Mundial da Alimentação**	**6ª FEIRA (17/10)**
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Bolo Salgado integral com frango e legumes Suco de uva (se frio aquecer) ½ Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)**	Feijão vermelho Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis Fígado acebolado Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**
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: 05 a 10 anos

PERÍODO PARCIAL

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

OUTUBRO DE 2025

Terceira Semana	2ª FEIRA (20/10)	3ª FEIRA (21/10)	4ª FEIRA (22/10)	5ª FEIRA (23/10)	6ª FEIRA (24/10)
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tilápia assada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**
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 (27/10)	3ª FEIRA (28/10)	4ª FEIRA (29/10)	5ª FEIRA (30/10)	6ª FEIRA (31/10)
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, ervilha, milho, couve-flor, brócolis, vagem, batata) Salada: Alface e repolho ½ Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Batata inglesa cozida com ervas Saladas: Repolho bicolor e alface ½ Fruta**
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**
		459,04KCAL	68g	16g	15g
			59%	14%	29%

* 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: 22/09/2025 10:14:46-0300
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 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

OUTUBRO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (06/10)	3ª FEIRA (07/10)	4ª FEIRA (08/10)	5ª FEIRA (09/10)	6ª FEIRA (10/10)
REFEIÇÃO I	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de abóbora Couve folha refogada Salada: Alface, rabanete e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate **(pode ser montado em forma de hambúrguer)** Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Bolo de amendoim com cobertura de pasta de amendoim caseira (amendoim torrado triturado no liquidificador) **(pode ser feito em formato de cupcake)** Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido Salada: brócolis e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz com açafrão Frango assado empanado Purê de batata Salada: Alface e vagem cozida	Feijão Carioca Arroz Batata cozida Carne moída em molho Salada: Alface, repolho e beterraba cozida		
REFEIÇÃO II	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de abóbora Couve folha refogada Salada: Alface, rabanete e repolho ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate **(pode ser montado em forma de hambúrguer)** Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Bolo de amendoim com cobertura de pasta de amendoim caseira (amendoim torrado triturado no liquidificador) **(pode ser feito em formato de cupcake)** Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** **Preparação doce do mês**
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 OUTUBRO DE 2025					
Segunda Semana	**2ª FEIRA (13/10)**	**3ª FEIRA (14/10)**	**4ª FEIRA (15/10)**	**5ª FEIRA (16/10) Dia Mundial da Alimentação**	**6ª FEIRA (17/10)**
REFEIÇÃO I	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado integral com frango e legumes Suco de uva (se frio aquecer) ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Todas as frutas** (**pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)**	Feijão vermelho Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis Fígado acebolado Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Bife Bovino Salada: Chuchu cozido e repolho	Feijão Preto Arroz Almôndegas em molho Aipim cozido Salada: Alface, repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Batata doce assada com ervas Salada: Alface e vagem cozida		
REFEIÇÃO II	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado integral com frango e legumes Suco de uva (se frio aquecer) ½ Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida Todas as frutas** (**pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)**	Feijão vermelho Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis Fígado acebolado Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**
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					
OUTUBRO DE 2025					
Terceira Semana	**2ª FEIRA (20/10)**	**3ª FEIRA (21/10)**	**4ª FEIRA (22/10)**	**5ª FEIRA (23/10)**	**6ª FEIRA (24/10)**
REFEIÇÃO I	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tilápia assada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim de carne moída Couve e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete fatiado	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba e repolho ralados	Feijão vermelho Arroz com açafrão Frango assado Aipim cozido Salada: Alface e repolho		
REFEIÇÃO II	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tilápia assada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**
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

OUTUBRO DE 2025

Quarta Semana	2ª FEIRA (27/10)	3ª FEIRA (28/10)	4ª FEIRA (29/10)	5ª FEIRA (30/10)	6ª FEIRA (31/10)
REFEIÇÃO I	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, ervilha, milho, couve-flor, brócolis, vagem, batata) Salada: Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Costelinha Suina Assada Batata inglesa com ervas (batata cozida levemente amassadacom salsinha e cebolinha) Repolho refogado com cebola Saladas: Alface e cenopra ralada ½ Fruta**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Filé de peito de frango na frigideira Abóbora refogada Salada: Alface e vagem cozida Salada: Repolho e beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido Salada: Alface, Repolho e beterraba cozida	Feijão preto Arroz Panqueca de espinafre de carne moída Salada: cenoura cozida, vagem cozida		
REFEIÇÃO II	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, ervilha, milho, couve-flor, brócolis, vagem, batata) Salada: Alface e repolho ½ Fruta**	Costelinha Suina Assada Batata inglesa com ervas (batata cozida levemente amassadacom salsinha e cebolinha) Repolho refogado com cebola Saladas: Alface e cenopra ralada ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**
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: 22/09/2025 10:14:46-0300
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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (06/10)	3ª FEIRA (07/10)	4ª FEIRA (08/10)	5ª FEIRA (09/10)	6ª FEIRA (10/10)
REFEIÇÃO I	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de abóbora Couve folha refogada Salada: Alface, rabanete e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate **(pode ser montado em forma de hambúrguer)** Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Bolo de amendoim com cobertura de pasta de amendoim caseira (amendoim torrado triturado no liquidificador) **(pode ser feito em formato de cupcake)** Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido Salada: brócolis e beterraba ralada	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: Alface, repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz com açafrão Frango assado empanado Purê de batata Salada: Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Farofa de talos Salada: Alface, repolho e beterraba cozida
REFEIÇÃO II	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de abóbora Couve folha refogada Salada: Alface, rabanete e repolho ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate **(pode ser montado em forma de hambúrguer)** Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Bolo de amendoim com cobertura de pasta de amendoim caseira (amendoim torrado triturado no liquidificador) **(pode ser feito em formato de cupcake)** Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** **Preparação doce do mês**

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 VIVER E CONHECER e EM BERNARDO MORO SOBRINHO

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (13/10)	3ª FEIRA (14/10)	4ª FEIRA (15/10)	5ª FEIRA (16/10) Dia Mundial da Alimentação	6ª FEIRA (17/10)
REFEIÇÃO I	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis Fígado acebolado Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**	Bolo Salgado Integral com frango e legumes Suco de uva (se frio aquecer) ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)**	Costelinha Suina Assada Batata inglesa com ervas (batata cozida levemente amassadacom salsinha e cebolinha) Repolho refogado com cebola Saladas: Alface e cenopra ralada ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão Preto Arroz Bife Bovino Salada: Chuchu cozido e repolho	Feijão Preto Arroz Almôndegas em molho Aipim cozido Salada: Alface, repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Batata doce assada com ervas Salada: Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata Couve folha refogada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado	Feijão Preto Arroz com açafrão Panqueca de espinafre carne de frango Salada: Alface, brócolis cozido e rabanete fatiado
REFEIÇÃO II	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Costelinha Suina Assada Batata inglesa com ervas (batata cozida levemente amassadacom salsinha e cebolinha) Repolho refogado com cebola Saladas: Alface e cenopra ralada ½ Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida ½ Fruta**	Bolo Salgado Integral com frango e legumes Suco de uva (se frio aquecer) ½ Fruta**	Feijão vermelho Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis Fígado acebolado Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**

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 VIVER E CONHECER e EM BERNARDO MORO SOBRINHO

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Terceira Semana	2ª FEIRA (20/10)	3ª FEIRA (21/10)	4ª FEIRA (22/10)	5ª FEIRA (23/10)	6ª FEIRA (24/10)
REFEIÇÃO I	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tilápia assada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim de carne moída Couve e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete fatiado	Feijão Preto Arroz Costelinha assada Refogado de legumes Salada: Alface, beterraba e repolho ralados	Feijão vermelho Arroz com açafrão Frango assado Aipim cozido Salada: Alface e repolho	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba e repolho ralados	Feijão Preto Arroz Bife de frango acebolado Batata doce assada Salada: Alface e beterraba ralada
REFEIÇÃO II	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tilápia assada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**
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 VIVER E CONHECER e EM BERNARDO MORO SOBRINHO

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Quarta Semana	2ª FEIRA (27/10)	3ª FEIRA (28/10)	4ª FEIRA (29/10)	5ª FEIRA (30/10)	6ª FEIRA (31/10)
REFEIÇÃO I	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Batata inglesa cozida com ervas Saladas: Repolho bicolor e alface ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, ervilha, milho, couve-flor, brócolis, vagem, batata) Salada: Alface e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão preto Arroz Panqueca de beterraba de carne moída Salada: cenoura cozida, vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido Salada: Alface, Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Alface e vagem cozida	Lentilha Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada Salada: Alface, cenoura e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Filé de peito de frango na frigideira Abóbora refogada Salada: Alface e vagem cozida Salada: Repolho e beterraba cozida
REFEIÇÃO II	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, ervilha, milho, couve-flor, brócolis, vagem, batata) Salada: Alface e repolho ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Batata inglesa cozida com ervas Saladas: Repolho bicolor e alface ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**
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: 22/09/2025 10:14:46-0300
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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (06/10)	3ª FEIRA (07/10)	4ª FEIRA (08/10)	5ª FEIRA (09/10)	6ª FEIRA (10/10)
REFEIÇÃO I	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de abóbora Couve folha refogada Salada: Alface, rabanete e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate **(pode ser montado em forma de hambúrguer)** Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Bolo de amendoim com cobertura de pasta de amendoim caseira (amendoim torrado triturado no liquidificador) **(pode ser feito em formato de cupcake)** Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido Salada: brócolis e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Tortéi com carne moída em molho Salada: Alface e beterraba ralada	Feijão Carioca Arroz Batata cozida Carne moída em molho Salada: Alface, repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz com açafrão Frango assado empanado Purê de batata Salada: Alface e vagem cozida	
REFEIÇÃO II	Esfira de carne moída Café com Leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolo de tomate com frango Chá com ervas ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Waffle com massa de bolo salgado Suco ou Chá de casca de abacaxi Preparação sem açúcar adicionado	Bruschetta de pão francês (pão, tomate, frango desfiado, queijo, orégano) Suco de uva* ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	

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 ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (13/10)	3ª FEIRA (14/10)	4ª FEIRA (15/10)	5ª FEIRA (16/10) Dia Mundial da Alimentação	6ª FEIRA (17/10)
REFEIÇÃO I	Bolo Salgado integral com frango e legumes Suco de uva (se frio aquecer) ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida Todas as frutas** (**pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)**	Feijão vermelho Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis Fígado acebolado Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Bife Bovino Salada: Chuchu cozido e repolho	Feijão Preto Arroz Almôndegas em molho Aipim cozido Salada: Alface, repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Batata doce assada com ervas Salada: Alface e vagem cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado com batata Couve folha refogada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado	
REFEIÇÃO II	Mini Pizza Café com Leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Rosquinha de Polvilho Salada de fruta Preparação sem açúcar adicionado	Pão de polvilho Suco de uva (se frio, aquecer) Preparação sem açúcar adicionado	Bolo de banana integral e frutas secas Leite com cacau Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** Preparação sem açúcar adicionado	

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 ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Terceira Semana	2ª FEIRA (20/10)	3ª FEIRA (21/10)	4ª FEIRA (22/10)	5ª FEIRA (23/10)	6ª FEIRA (24/10)
REFEIÇÃO I	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tilápia assada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim de carne moída Couve e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete fatiado	Feijão Preto Arroz Bife de frango acebolado Batata doce assada Salada: Alface e beterraba ralada	Feijão vermelho Arroz com açafrão Frango assado Aipim cozido Salada: Alface e repolho	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba e repolho ralados	
REFEIÇÃO II	Bruschetta de pão francês (pão, tomate, frango desfiado, orégano) Suco de uva* ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Sanduíche natural (pão de forma integral, alface, tomate, cenoura e frango desfiado) Café com leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Mini pizza de carne moída, tomate e orégano Leite com café ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Wafler de polviho Chá de ervas ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	

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 ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Quarta Semana	2ª FEIRA (27/10)	3ª FEIRA (28/10)	4ª FEIRA (29/10)	5ª FEIRA (30/10)	6ª FEIRA (31/10)
REFEIÇÃO I	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, ervilha, milho, couve-flor, brócolis, vagem, batata) Salada: Alface e repolho ½ Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Batata inglesa cozida com ervas Saladas: Repolho bicolor e alface ½ Fruta**
ALMOÇO	Lentilha Arroz Carne bovina em molho Batata doce assada Salada: Alface, cenoura e beterraba cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido Salada: Alface, Repolho e beterraba cozida	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Alface e vagem cozida	Feijão preto Arroz Panqueca de espinafre e carne moída Salada: cenoura cozida, vagem cozida	
REFEIÇÃO II	Esfira de frango Café com Leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Pastel Assado Suco de uva ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolo salgado Suco ou Chá de casca de abacaxi ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolo de banana integral e frutas secas Leite com cacau ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	

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: 22/09/2025 10:12:05-0300
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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVo Silveira

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (06/10)	3ª FEIRA (07/10)	4ª FEIRA (08/10)	5ª FEIRA (09/10)	6ª FEIRA (10/10)
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida ½ Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de abóbora Couve folha refogada Salada: Alface, rabanete e repolho ½ Fruta**	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate **(pode ser montado em forma de hambúrguer)** Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Bolo de amendoim com cobertura de pasta de amendoim caseira (amendoim torrado triturado no liquidificador) **(pode ser feito em formato de cupcake)** Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)** **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Frango em molho Aipim cozido Salada: brócolis e beterraba ralada	Feijão Preto Arroz Tortéi com carne moída em molho Salada: Alface e beterraba ralada	Feijão Carioca Arroz Batata cozida Carne moída em molho Salada: Alface, repolho e beterraba cozida		
REFEIÇÃO II	Esfira de carne moída Café com Leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolo de tomate com frango Chá com ervas ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Wafle com massa de bolo salgado Suco ou Chá de casca de abacaxi Preparação sem açúcar adicionado		

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 ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVo Silveira

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (13/10)	3ª FEIRA (14/10)	4ª FEIRA (15/10)	5ª FEIRA (16/10) Dia Mundial da Alimentação	6ª FEIRA (17/10)
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Bolo Salgado integral com frango e legumes Suco de uva (se frio aquecer) ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta**	Macarrão com molho de carne suína moída (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida Todas as frutas** **(pode ser mesa de frutas ou salada de frutas)**	Feijão vermelho Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis Fígado acebolado Salada: Alface, repolho e cenoura ralada ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão Preto Arroz Bife Bovino Salada: Chuchu cozido e repolho	Feijão Preto Arroz Almôndegas em molho Aipim cozido Salada: Alface, repolho e beterraba cozida	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Batata doce assada com ervas Salada: Alface e vagem cozida		
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Mini Pizza Café com Leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Rosquinha de Polvilho Salada de fruta Preparação sem açúcar adicionado	Pão de polvilho Suco de uva (se frio, aquecer) Preparação sem açúcar adicionado		
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 ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVo Silveira

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Terceira Semana	2ª FEIRA (20/10)	3ª FEIRA (21/10)	4ª FEIRA (22/10)	5ª FEIRA (23/10)	6ª FEIRA (24/10)
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) ½ Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, pepino fatiado e beterraba cozida ½ Fruta**	Polenta com frango em molho Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido ½ Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Tilápia assada Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado ½ Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e brócolis cozido ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim de carne moída Couve e ora-pro-nóbis refogada Salada: Alface, rabanete fatiado	Feijão Preto Arroz Bife de frango acebolado Batata doce assada Salada: Alface e beterraba ralada	Feijão vermelho Arroz com açafrão Frango assado Aipim cozido Salada: Alface e repolho		
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Wafler de polvilho Chá de ervas ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Sanduíche natural (pão de forma integral, alface, tomate, cenoura e frango desfiado) Café com leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Mini pizza de carne moída, tomate e orégano Leite com café ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado		
Fruta da semana	Melão e Laranja	Tangerina e Melancia	Bergamota e Maçã	Manga e Mamão	Banana e Maçã
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 ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVo Silveira

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

OUTUBRO DE 2025

Quarta Semana	2ª FEIRA (27/10)	3ª FEIRA (28/10)	4ª FEIRA (29/10)	5ª FEIRA (30/10)	6ª FEIRA (31/10)
REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* ½ Fruta**	Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido ½ Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Batata inglesa cozida com ervas Saladas: Repolho bicolor e alface ½ Fruta**	Aipim cozido Carne suína refogada Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, ervilha, milho, couve-flor, brócolis, vagem, batata) Salada: Alface e repolho ½ Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada ½ Fruta**
ALMOÇO 11:40 às 12:00	Feijão Preto Arroz Frango assado Batata inglesa cozida Salada: Alface e vagem cozida	Feijão vermelho Arroz Carne suína em cubos Aipim cozido Salada: Alface, Repolho e beterraba cozida	Feijão preto Arroz Panqueca de espinafre e carne moída Salada: cenoura cozida, vagem cozida		
REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30	Esfira de frango Café com Leite ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Pastel Assado Suco de uva ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado	Bolo de banana integral e frutas secas Leite com cacau ½ Fruta** Preparação sem açúcar adicionado		
Fruta da semana	Melão e Maçã	Melancia e Laranja	Bergamota e Laranja	Bergamota 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: 22/09/2025 10:14:46-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469