**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

**NOVEMBRO DE 2025**

| Primeira semana | 2ª FEIRA (03/11) | 3ª FEIRA (04/11) | 4ª FEIRA (05/11) | 5ª FEIRA (06/11) | 6ª FEIRA (07/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 11 14:15 às 15:30** | Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, vagem cozida e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Arroz<br>Frango Assado empanado<br>Batata inglesa cozida temperada com ervas<br>Saladas: Repolho bicolor e alface<br>½ Fruta** | Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos)<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de ora-pro-nóbis<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Bolo Salgado integral com frango e legumes<br>Leite com café<br>½ Fruta** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **11% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 440,40 KCAL | 68g | 13g | 14g |
| | | | 62% | 12% | 28% |

| Segunda Semana | 2ª FEIRA (11/11) | 3ª FEIRA (11/11) | 4ª FEIRA (12/11) | 5ª FEIRA (13/11) | 6ª FEIRA (14/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 11 14:15 às 15:30** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface, reopolho e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce assada com ervas<br>Alface, repolho e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Feijão vermelho<br>Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Salada: Alface, beterraba ralada, e vagem cozida<br>½ Fruta** | Bolo de amendoim com açúcar mascavo, cobertura de pasta de amendoim caseira e coco<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br>Preparação doce do mês |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **11% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 454,34 KCAL | 68g | 15g | 15g |
| | | | 60% | 14% | 28% |

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 29/10/2025 14:31:11-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

* Preparação sem açúcar

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

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

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

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

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

**Alessandra N. Weber**
**Nutricionista Responsável Técnica**
**CRN10 3469**

**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

**NOVEMBRO DE 2025**

PREFEITURA DE CAPINZAL
Nossa gente, nosso orgulho
17-02-1949

| Terceira Semana | 2ª FEIRA (17/11) | 3ª FEIRA (18/11) | 4ª FEIRA (19/11) | 5ª FEIRA (20/11) | 6ª FEIRA (21/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 11 14:15 às 15:30** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface,vagem e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Aipim cozido<br>Carne suína refogada<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijão Vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e vagem cozida<br>½ Fruta** | Feriado<br>Dia da Consciência Negra | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **11% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 455,86KCAL | 70g | 15g | 14g |
| | | | 61% | 14% | 27% |

| Quarta Semana | 2ª FEIRA (24/11) | 3ª FEIRA (25/11) | 4ª FEIRA (26/11) | 5ª FEIRA (27/11) | 6ª FEIRA (28/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 11 14:15 às 15:30** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Lentilha<br>Arroz<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>½ Fruta** | Risoto de frango<br>Salada: Alface, repolho e vagem cozida | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface, cenoura e tomate<br>Leite com café*<br>½ Fruta** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **11% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 459,04KCAL | 68g | 16g | 15g |
| | | | 59% | 14% | 29% |

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/10/2025 11:23:27-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

* Preparação sem açúcar

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

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

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

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

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

**Alessandra N. Weber**
**Nutricionista Responsável Técnica**
**CRN10 3469**

| 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 | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2025 | | | | | |
| **Primeira semana** | **2ª FEIRA (03/11)** | **3ª FEIRA (04/11)** | **4ª FEIRA (05/11)** | **5ª FEIRA (06/11)** | **6ª FEIRA (07/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, vagem cozida e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Arroz<br>Frango Assado empanado<br>Saladas: Repolho bicolor e alface<br>½ Fruta** | Feijão Vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e vagem cozida<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Bolo Salgado integral com frango e legumes<br>Leite com café<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango em molho<br>Aipim cozido<br>Salada: brócolis e beterraba ralada | Feijão Preto<br>Arroz<br>Carne bovina em molho<br>Batata doce assada com orégano, alecrim, açafrão<br>Salada: Alface e beterraba ralada | Feijão Carioca<br>Arroz<br>Batata cozida<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado empanado<br>Purê de batata<br>Salada: Alface e vagem cozida | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Carne suína em cubos<br>Farofa de talos<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida |
| **REFEIÇÃO II** | Bolo Salgado integral com frango e legumes<br>Leite com café<br>½ Fruta** | Feijão Vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e vagem cozida<br>½ Fruta** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, vagem cozida e cenoura ralada<br>½ Fruta** .....- | Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Arroz<br>Frango Assado empanado<br>Saladas: Repolho bicolor e alface<br>½ Fruta** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **."'+.-'+.-'.'"""""** | **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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE<br>CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM VIVER E CONHECER e EM BERNARDO MORO SOBRINHO<br>ZONA URBANA<br>FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos<br>PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL<br>Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais<br>NOVEMBRO DE 2025 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Segunda Semana** | **2ª FEIRA (11/11)** | **3ª FEIRA (11/11)** | **4ª FEIRA (12/11)** | **5ª FEIRA (13/11)** | **6ª FEIRA (14/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface, reopolho e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce assada com ervas<br>Alface, repolho e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Feijão vermelho<br>Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Salada: Alface, beterraba ralada, e vagem cozida<br>½ Fruta** | Bolo de amendoim com açúcar mascavo, cobertura de pasta de amendoim caseira e coco<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br>Preparação doce do mês |
| **ALMOÇO 11:40 às 12:00** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife Bovino acebolado<br>Salada: Chuchu cozido e repolho | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndegas em molho<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Batata doce assada com ervas<br>Salada: Alface e vagem cozida | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado com batata<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Panqueca de espinafre carne de frango<br>Salada: Alface, brócolis cozido e rabanete fatiado |
| **REFEIÇÃO II** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Salada: Alface, beterraba ralada, e vagem cozida<br>½ Fruta** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface, reopolho e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Bolo de amendoim com açúcar mascavo, cobertura de pasta de amendoim caseira e coco<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br>Preparação doce do mês | Feijão vermelho<br>Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce assada com ervas<br>Alface, repolho e cenoura cozida<br>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

**NOVEMBRO DE 2025**

| Terceira Semana | 2ª FEIRA (17/11) | 3ª FEIRA (18/11) | 4ª FEIRA (19/11) | 5ª FEIRA (20/11) | 6ª FEIRA (21/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface,vagem e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Aipim cozido<br>Carne suína refogada<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos)<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de abóbora<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>½ Fruta** | Feriado<br>Dia da Consciência Negra | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO 11:40 às 12:00** | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Escondidinho de aipim de carne moída<br>Couve e ora-pro-nóbis refogada<br>Salada: Alface, rabanete fatiado | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha de frango<br>Salada: Alface, beterraba e repolho ralados | Feijão vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface e repolho | | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife de frango acebolado<br>Batata doce assada<br>Salada: Alface e beterraba ralada |
| **REFEIÇÃO II** | Aipim cozido<br>Carne suína refogada<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos)<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de abóbora<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>½ Fruta** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface,vagem e chuchu cozido<br>½ Fruta** | | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE<br>CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM VIVER E CONHECER e EM BERNARDO MORO SOBRINHO<br>ZONA URBANA<br>FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos<br>PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL<br>Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais<br>NOVEMBRO DE 2025 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Quarta Semana** | **2ª FEIRA (24/11)** | **3ª FEIRA (25/11)** | **4ª FEIRA (26/11)** | **5ª FEIRA (27/11)** | **6ª FEIRA (28/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Lentilha<br>Arroz<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>½ Fruta** | Risoto de frango<br>Salada: Alface, repolho e vagem cozida | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface, cenoura e tomate<br>Leite com café*<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO 11:40 às 12:00** | Feijão preto<br>Arroz<br>Panqueca de beterraba de carne moída<br>Salada: cenoura cozida, vagem cozida | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Carne suína em cubos<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, Repolho e beterraba cozida | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e vagem cozida | Lentilha<br>Arroz<br>Carne bovina em molho<br>Batata doce assada<br>Salada: Alface, cenoura e beterraba cozida | Feijão carioca<br>Arroz<br>Filé de peito de frango na frigideira<br>Abóbora refogada<br>Salada: Alface e vagem cozida<br>Salada: Repolho e beterraba cozida |
| **REFEIÇÃO II** | Risoto de frango<br>Salada: Alface, repolho e vagem cozida | Lentilha<br>Arroz<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>½ Fruta** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface, cenoura e tomate<br>Leite com café*<br>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: 21/10/2025 11:23:27-0300
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 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 | | | | | |
| Novembro DE 2025 | | | | | |
| **Primeira semana** | **2ª FEIRA (03/11)** | **3ª FEIRA (04/11)** | **4ª FEIRA (05/11)** | **5ª FEIRA (06/11)** | **6ª FEIRA (07/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, vagem cozida e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Arroz<br>Frango Assado empanado<br>Saladas: Repolho bicolor e alface<br>½ Fruta** | Feijão Vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e vagem cozida<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Bolo Salgado integral com frango e legumes<br>Leite com café<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango em molho<br>Aipim cozido<br>Salada: brócolis e beterraba ralada | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado empanado<br>Purê de batata<br>Salada: Alface e vagem cozida | Feijão Carioca<br>Arroz<br>Batata cozida<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida | | |
| **REFEIÇÃO II** | Bolo Salgado integral com frango e legumes<br>Leite com café<br>½ Fruta** | Feijão Vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e vagem cozida<br>½ Fruta** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, vagem cozida e cenoura ralada<br>½ Fruta** .....- | Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Arroz<br>Frango Assado empanado<br>Saladas: Repolho bicolor e alface<br>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** |
| | | 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE<br>CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM DR VILSON PEDRO KLEINUBING<br>ZONA URBANA<br>FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos<br>PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL<br>Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais<br>Novembro DE 2025 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Segunda Semana** | **2ª FEIRA (11/11)** | **3ª FEIRA (11/11)** | **4ª FEIRA (12/11)** | **5ª FEIRA (13/11)** | **6ª FEIRA (14/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface, reopolho e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce assada com ervas<br>Alface, repolho e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Feijão vermelho<br>Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Salada: Alface, beterraba ralada, e vagem cozida<br>½ Fruta** | Bolo de amendoim com açúcar mascavo, cobertura de pasta de amendoim caseira e coco<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br>Preparação doce do mês |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife Bovino acebolado<br>Salada: Chuchu cozido e repolho | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndegas em molho<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Batata doce assada com ervas<br>Salada: Alface e vagem cozida | | |
| **REFEIÇÃO II** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Salada: Alface, beterraba ralada, e vagem cozida<br>½ Fruta** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface, reopolho e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Bolo de amendoim com açúcar mascavo, cobertura de pasta de amendoim caseira e coco<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br>Preparação doce do mês | Feijão vermelho<br>Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce assada com ervas<br>Alface, repolho e cenoura cozida<br>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 | | | | | |
| Novembro DE 2025 | | | | | |
| **Terceira Semana** | **2ª FEIRA (17/11)** | **3ª FEIRA (18/11)** | **4ª FEIRA (19/11)** | **5ª FEIRA (20/11)** | **6ª FEIRA (21/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface,vagem e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Aipim cozido<br>Carne suína refogada<br>s<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos)<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de abóbora<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>½ Fruta** | Feriado<br>Dia da Consciência Negra | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO** | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Escondidinho de aipim de carne moída<br>Couve e ora-pro-nóbis refogada<br>Salada: Alface, rabanete fatiado | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha de frango<br>Salada: Alface, beterraba e repolho ralados | Feijão vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface e repolho | | |
| **REFEIÇÃO II** | Aipim cozido<br>Carne suína refogada<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** | Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos)<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de abóbora<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>½ Fruta** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface,vagem e chuchu cozido<br>½ Fruta** | | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE<br>CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM DR VILSON PEDRO KLEINUBING<br>ZONA URBANA<br>FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos<br>PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL<br>Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais<br>Novembro DE 2025 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Quarta Semana** | **2ª FEIRA (24/11)** | **3ª FEIRA (25/11)** | **4ª FEIRA (26/11)** | **5ª FEIRA (27/11)** | **6ª FEIRA (28/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Lentilha<br>Arroz<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>½ Fruta** | Risoto de frango<br>Salada: Alface, repolho e vagem cozida | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface, cenoura e tomate<br>Leite com café*<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO** | Feijão preto<br>Arroz<br>Panqueca de beterraba de carne moída<br>Salada: cenoura cozida, vagem cozida | Feijão carioca<br>Arroz<br>Filé de peito de frango na frigideira<br>Abóbora refogada<br>Salada: Alface e vagem cozida<br>Salada: Repolho e beterraba cozida | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e vagem cozida | | |
| **REFEIÇÃO II** | Risoto de frango<br>Salada: Alface, repolho e vagem cozida | Lentilha<br>Arroz<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>½ Fruta** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface, cenoura e tomate<br>Leite com café*<br>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: 21/10/2025 11:23:27-0300
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 | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2025 | | | | | |
| **Primeira semana** | **2ª FEIRA (03/11)** | **3ª FEIRA (04/11)** | **4ª FEIRA (05/11)** | **5ª FEIRA (06/11)** | **6ª FEIRA (07/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Macarrão Integral à bolonhesa<br>(cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, vagem cozida e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Bolo Salgado integral com frango e legumes<br>Leite com café<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Arroz<br>Frango Assado empanado<br>Batata inglesa cozida com ervas<br>Saladas: Repolho bicolor e alface<br>½ Fruta** | Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos)<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de abóbora<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango em molho<br>Aipim cozido<br>Salada: brócolis e beterraba ralada | Feijão Preto<br>Arroz<br>Tortéi com carne moída em molho<br>Salada: Alface e beterraba ralada | Feijão Carioca<br>Arroz<br>Batata cozida<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado empanado<br>Purê de batata<br>Salada: Alface e vagem cozida | |
| **REFEIÇÃO II** | Esfira de carne moída<br>Café com Leite<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bolo de tomate com frango<br>Chá com ervas<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Waffle com massa de bolo salgado<br>Suco ou Chá de casca de abacaxi<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bruschetta de pão francês (pão, tomate, frango desfiado, queijo, orégano)<br>Suco de uva*<br>½ Fruta**<br><br>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

**NOVEMBRO DE 2025**

| Segunda Semana | 2ª FEIRA (11/11) | 3ª FEIRA (11/11) | 4ª FEIRA (12/11) | 5ª FEIRA (13/11) | 6ª FEIRA (14/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Bolacha caseira<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br>Preparação doce do mês | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce assada com ervas<br>Alface, repolho e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface, reopolho e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Salada: Alface, beterraba ralada, e vagem cozida<br>½ Fruta** | Feijão vermelho<br>Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife Bovino acebolado<br>Salada: Chuchu cozido e repolho | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndegas em molho<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Batata doce assada com ervas<br>Salada: Alface e vagem cozida | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado com batata<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e pepino fatiado | |
| **REFEIÇÃO II** | Mini Pizza<br>Chá de ervas (quente ou gelado)<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Rosquinha de Polvilho<br>Salada de fruta<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Pão de polvilho<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bolo de banana integral e frutas secas<br>Leite com cacau<br>½ Fruta**<br><br>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 | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2025 | | | | | |
| **Terceira Semana** | **2ª FEIRA (17/11)** | **3ª FEIRA (18/11)** | **4ª FEIRA (19/11)** | **5ª FEIRA (20/11)** | **6ª FEIRA (21/11)** |
| **REFEIÇÃO I** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface,vagem e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Feijão Vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e vagem cozida<br>½ Fruta** | Feriado<br>Dia da Consciência Negra | Aipim cozido<br>Carne suína refogada<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO** | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Escondidinho de aipim de carne moída<br>Couve e ora-pro-nóbis refogada<br>Salada: Alface, rabanete fatiado | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife de frango acebolado<br>Batata doce assada<br>Salada: Alface e beterraba ralada | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha de frango<br>Salada: Alface, beterraba e repolho ralados | | |
| **REFEIÇÃO II** | Mini pizza de carne moída, tomate e orégano<br>Leite com café<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bolo de banana integral e frutas secas<br>Suco ou chá de casca de abacazi<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bruschetta de pão francês (pão, tomate, frango desfiado, orégano)<br>Suco de uva*<br>½ Fruta**<br><br>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

**NOVEMBRO DE 2025**

| Quarta Semana | 2ª FEIRA (24/11) | 3ª FEIRA (25/11) | 4ª FEIRA (26/11) | 5ª FEIRA (27/11) | 6ª FEIRA (28/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface, cenoura e tomate<br>Leite com café*<br>½ Fruta** | Lentilha<br>Arroz<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>½ Fruta** | Risoto de frango<br>Salada: Alface, repolho e vagem cozida |
| **ALMOÇO** | Lentilha<br>Arroz<br>Carne bovina em molho<br>Batata doce assada<br>Salada: Alface, cenoura e beterraba cozida | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Carne suína em cubos<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, Repolho e beterraba cozida | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e vagem cozida | Feijão preto<br>Arroz<br>Panqueca de espinafre e carne moída<br>Salada: cenoura cozida, vagem cozida | |
| **REFEIÇÃO II** | Esfira de frango<br>Café com Leite<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Pastel Assado<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bolo salgado<br>Suco ou Chá de casca de abacaxi<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Sanduíche natural (pão de forma integral, alface, tomate, cenoura e frango desfiado)<br>Suco de casca de manga<br>½ Fruta**<br><br>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: 21/10/2025 11:20:44-0300
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

**NOVEMBRO DE 2025**

| Primeira semana | 2ª FEIRA (03/11) | 3ª FEIRA (04/11) | 4ª FEIRA (05/11) | 5ª FEIRA (06/11) | 6ª FEIRA (07/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30** | Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, vagem cozida e cenoura ralada<br>½ Fruta** | Bolo Salgado integral com frango e legumes<br>Leite com café<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Arroz<br>Frango Assado empanado<br>Saladas: Repolho bicolor e alface<br>½ Fruta** | Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos)<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de abóbora<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango em molho<br>Aipim cozido<br>Salada: brócolis e beterraba ralada | Feijão Preto<br>Arroz<br>Tortéi com carne moída em molho<br>Salada: Alface e beterraba ralada | Feijão Carioca<br>Arroz<br>Batata cozida<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida | | |
| **REFEIÇÃO II** | Esfira de carne moída<br>Café com Leite<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bolo de tomate com frango<br>Chá com ervas<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Waffle com massa de bolo salgado<br>Suco ou Chá de casca de abacaxi<br><br>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

**NOVEMBRO DE 2025**

| Segunda Semana | 2ª FEIRA (11/11) | 3ª FEIRA (11/11) | 4ª FEIRA (12/11) | 5ª FEIRA (13/11) | 6ª FEIRA (14/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30** | Bolacha caseira<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br>Preparação doce do mês | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce assada com ervas<br>Alface, repolho e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface, reopolho e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos)<br>Salada: Alface, beterraba ralada, e vagem cozida<br>½ Fruta** | Feijão vermelho<br>Arroz com espinafre ou ora-pro-nóbis<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO 11:40 às 12:00** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife Bovino acebolado<br>Salada: Chuchu cozido e repolho | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndegas em molho<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Batata doce assada com ervas<br>Salada: Alface e vagem cozida | | |
| **REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30** | Mini Pizza<br>Chá de ervas (quente ou gelado)<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Rosquinha de Polvilho<br>Salada de fruta<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bolo de banana integral e frutas secas<br>Leite com cacau<br>½ Fruta**<br><br>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 | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2025 | | | | | |
| **Terceira Semana** | **2ª FEIRA (17/11)** | **3ª FEIRA (18/11)** | **4ª FEIRA (19/11)** | **5ª FEIRA (20/11)** | **6ª FEIRA (21/11)** |
| **REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface,vagem e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Feijão Vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e vagem cozida<br>½ Fruta** | Feriado<br>Dia da Consciência Negra | Aipim cozido<br>Carne suína refogada<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** |
| **ALMOÇO 11:40 às 12:00** | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Escondidinho de aipim de carne moída<br>Couve e ora-pro-nóbis refogada<br>Salada: Alface, rabanete fatiado | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife de frango acebolado<br>Batata doce assada<br>Salada: Alface e beterraba ralada | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha de frango<br>Salada: Alface, beterraba e repolho ralados | | |
| **REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30** | Mini pizza de carne moída, tomate e orégano<br>Leite com café<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bolo de banana integral e frutas secas<br>Suco ou chá de casca de abacazi<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bruschetta de pão francês (pão, tomate, frango desfiado, orégano)<br>Suco de uva*<br>½ Fruta**<br><br>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 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

**NOVEMBRO DE 2025**

| Quarta Semana | 2ª FEIRA (24/11) | 3ª FEIRA (25/11) | 4ª FEIRA (26/11) | 5ª FEIRA (27/11) | 6ª FEIRA (28/11) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 10 14:15 às 15:30** | Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface, cenoura e tomate<br>Leite com café*<br>½ Fruta** | Lentilha<br>Arroz<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>½ Fruta** | Risoto de frango<br>Salada: Alface, repolho e vagem cozida |
| **ALMOÇO 11:40 às 12:00** | Feijão preto<br>Arroz<br>Panqueca de espinafre e carne moída<br>Salada: cenoura cozida, vagem cozida | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Carne suína em cubos<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, Repolho e beterraba cozida | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e vagem cozida | | |
| **REFEIÇÃO II 14:20 às 15:30** | Esfira de frango<br>Café com Leite<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Pastel Assado<br>Suco de uva<br>½ Fruta**<br><br>Preparação sem açúcar adicionado | Bolo salgado<br>Suco ou Chá de casca de abacaxi<br>½ Fruta**<br><br>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: 21/10/2025 11:23:26-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

* Preparação sem açúcar

** As frutas oferecer conforme grão de maturação

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

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

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

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

**Alessandra N. Weber**
**Nutricionista Responsável Técnica**
**CRN10 3469**

**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 11 anos**

**PERÍODO PARCIAL**

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

**NOVEMBRO DE 2025**

| **Primeira semana** | **2ª FEIRA (03/11)** | **3ª FEIRA (04/11)** | **4ª FEIRA (05/11)** | **5ª FEIRA (06/11)** | **6ª FEIRA (07/11)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 11 14:15 às 15:30** | Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda) Salada: Repolho, vagem cozida e cenoura ralada ½ Fruta** | Bolo Salgado integral com frango e legumes Leite com café ½ Fruta** | Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo, alface, cenoura e tomate Suco de uva (se frio, aquecer) 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** | Arroz Frango Assado empanado Saladas: Repolho bicolor e alface ½ Fruta** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **11% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 440,40 KCAL | 68g | 13g | 14g |
| | | | 62% | 12% | 28% |

| **Segunda Semana** | **2ª FEIRA (11/11)** | **3ª FEIRA (11/11)** | **4ª FEIRA (12/11)** | **5ª FEIRA (13/11)** | **6ª FEIRA (14/11)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I 09 às 11 14:15 às 15:30** | Bolacha caseira Suco de uva ½ Fruta** Preparação doce do mês | Quirerinha com costelinha suína Batata doce assada com ervas Alface, repolho e cenoura cozida ½ Fruta** | Polenta com frango em molho Salada: Alface, reopolho e chuchu cozido ½ Fruta** | Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, beterraba ralada, e vagem cozida 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** | **11% 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 11 anos** | | | | | |
| **PERÍODO PARCIAL** | | | | | |
| Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais | | | | | |
| **NOVEMBRO DE 2025** | | | | | |
| **Terceira Semana** | **2ª FEIRA (17/11)** | **3ª FEIRA (18/11)** | **4ª FEIRA (19/11)** | **5ª FEIRA (20/11)** | **6ª FEIRA (21/11)** |
| **REFEIÇÃO I 09 às 11 14:15 às 15:30** | Polenta com frango em molho<br>Salada: Alface,vagem e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com carne suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>½ Fruta** | Feijão Vermelho<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Salada: Alface, cenoura ralada e vagem cozida<br>½ Fruta** | Feriado<br>Dia da Consciência Negra | Aipim cozido<br>Carne suína refogada<br>Salada: Alface, repolho e beterraba cozida<br>½ Fruta** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **11% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 455,86KCAL | 70g | 15g | 14g |
| | | | 61% | 14% | 27% |
| **Quarta Semana** | **2ª FEIRA (24/11)** | **3ª FEIRA (25/11)** | **4ª FEIRA (26/11)** | **5ª FEIRA (27/11)** | **6ª FEIRA (28/11)** |
| **REFEIÇÃO I 09 às 11 14:15 às 15:30** | Macarrão Integral à bolonhesa (cozinhar macarrão conforme a demanda)<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>½ Fruta** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida<br>½ Fruta** | Sanduíche de pão francês integral com frango, alface, cenoura e tomate<br>Leite com café*<br>½ Fruta** | Lentilha<br>Arroz<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>½ Fruta** | Risoto de frango<br>Salada: Alface, repolho e vagem cozida |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **11% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 459,04KCAL | 68g | 16g | 15g |
| | | | 59% | 14% | 29% |

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/10/2025 11:23:27-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

* Preparação sem açúcar
** As frutas oferecer conforme grão de maturação. Servir duas variadades por refeição.
*** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.
****Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais.
**Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.**
Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

**Alessandra N. Weber**
**Nutricionista Responsável Técnica**
**CRN10 3469**