**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

**AGOSTO DE 2026**

| **Primeira semana** | **2ª FEIRA (03/08)** | **3ª FEIRA (04/08)** | **4ª FEIRA (05/08)** | **5ª FEIRA (06/08)** | **6ª FEIRA (07/08)** |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: Alface, chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: Alface, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 369,43 KCAL | 68g | 13g | 14g |
| | | | 62% | 12% | 28% |
| **Segunda Semana** | **2ª FEIRA (10/08)** | **3ª FEIRA (11/08)** | **4ª FEIRA (12/08)** | **5ª FEIRA (13/08)** | **6ª FEIRA (14/08)** |
| REFEIÇÃO | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas<br>Preparação doce do mês* | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: Alface, repolho com cenoura<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 454,34 KCAL | 68g | 15g | 15g |
| | | | 60% | 14% | 28% |
| **Terceira Semana** | **2ª FEIRA (17/08)** | **3ª FEIRA (18/08)** | **4ª FEIRA (19/08)** | **5ª FEIRA (20/08)** | **6ª FEIRA (21/08)** |
| REFEIÇÃO | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Chuchu cozido, Beterraba cozida<br>Frutas | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>Frutas | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: Alface, vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 455,86KCAL | 70g | 15g | 14g |
| | | | 61% | 14% | 27% |
| **Quarta Semana** | **2ª FEIRA (24/08)** | **3ª FEIRA (25/08)** | **4ª FEIRA (26/08)** | **5ª FEIRA (27/08)** | **6ª FEIRA (28/08)** |
| REFEIÇÃO | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas | Feijão<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>Frutas | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: Alface, repolho cenoura cozida<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 456,75KCAL | 68g | 16g | 15g |
| | | | 59% | 14% | 29% |
| **Quinta Semana** | **2ª FEIRA (31/08)** | **3ª FEIRA (01/09)** | **4ª FEIRA (02/09)** | **5ª FEIRA (03/09)** | **6ª FEIRA (04/09)** |
| REFEIÇÃO I | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: Alface, chuchu e vagem cozida<br>Frutas | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 455,86KCAL | 70g | 15g | 14g |
| | | | 61% | 14% | 27% |

* Preparação sem açúcar

** As Frutass 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: 16/07/2026 09:11:14-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

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

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - 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

**AGOSTO DE 2026**

| **Primeira semana** | **2ª FEIRA (03/08)** | **3ª FEIRA (04/08)** | **4ª FEIRA (05/08)** | **5ª FEIRA (06/08)** | **6ª FEIRA (07/08)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: Alface, chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: Alface, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha a bolonhesa<br>Salada: repolho e chuhu cozido<br>Laranja | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Nhoque<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface e Repolho<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão<br>Salada: Alface, cenoura ralada<br>Bergamota | | |
| **REFEIÇÃO II** | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: Alface, chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 369,43kcal | 54g | 13g | 9g |
| | | | 58% | 14% | 22% |

| **Segunda Semana** | **2ª FEIRA (10/08)** | **3ª FEIRA (11/08)** | **4ª FEIRA (12/08)** | **5ª FEIRA (13/08)** | **6ª FEIRA (14/08)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO** | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas<br>Preparação doce do mês* | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: Alface, repolho com cenoura<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** |
| **ALMOÇO** | Feijão carioca<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife de gado acebolado<br>Purê de batata<br>Salada: pepino e beterraba cozida<br>Laranja | Lentilha<br>Arroz<br>Panqueca com carne moída<br>Salada: alface e beteraba cozida<br>Bergamota | | |
| **REFEIÇÃO II** | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas<br>Preparação doce do mês* | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: repolho com cenoura<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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 CRN10 3469**
**Responsável Técnica**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - 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

**AGOSTO DE 2026**

| Terceira Semana | 2ª FEIRA (17/08) | 3ª FEIRA (18/08) | 4ª FEIRA (19/08) | 5ª FEIRA (20/08) | 6ª FEIRA (21/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO I | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Chuchu cozido, Beterraba cozida<br>Frutas | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: Alface, vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** |
| ALMOÇO | Feijão Preto<br>Arroz<br>Hambúrguer de carne moída assado<br>Purê de aipim<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: pepino e vagem cozida<br>Laranja | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Bergamota | | |
| REFEIÇÃO II | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, Chuchu cozido, Beterraba cozida<br>Frutas | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>Frutas |
| Composição nutricional (Média semanal) | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 403,96KCAL | 62g | 18g | 11g |
| | | | 62% | 18% | 24% |

| Quarta Semana | 2ª FEIRA (24/08) | 3ª FEIRA (25/08) | 4ª FEIRA (26/08) | 5ª FEIRA (27/08) | 6ª FEIRA (28/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO I | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: Alface, repolho cenoura cozida<br>Frutas | Feijão preto<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>Frutas |
| ALMOÇO | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Escondidinho de aipim com carne moída<br>Salada: Vagem cozida e Repolho<br>Laranja | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado empanado com batata inglesa<br>Salada: Alface, chuchu cozido<br>laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, chuchu cozido<br>Bergamota | | |
| REFEIÇÃO II | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: Alface, repolho cenoura cozida<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Feijão preto<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas |
| Composição nutricional (Média semanal) | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 403,96KCAL | 62g | 18g | 11g |
| | | | 62% | 18% | 24% |

ª 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 CRN10 3469**
**Responsável Técnica**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - 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

**AGOSTO DE 2026**

| Quinta Semana | 2ª FEIRA (31/08) | 3ª FEIRA (01/09) | 4ª FEIRA (02/09) | 5ª FEIRA (03/09) | 6ª FEIRA (04/09) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: Alface, chuchu e vagem cozida<br>Frutas | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado com batata inglesa<br>Salada: chuchu cozido<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Bife bovino acebolado<br>Salada: beterraba ralada e pepino fatiado<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz<br>Panqueca de alface de carne moída<br>Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado<br>Bergamota | | |
| **REFEIÇÃO II** | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: Alface, chuchu e vagem cozida<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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

**ALESSANDRA NELSI WEBER**

Data: 16/07/2026 09:10:12-0300

Verifique em https://validar.iti.gov.br

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

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM VIVER E CONHECER e 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

**AGOSTO DE 2026**

| Primeira semana | 2ª FEIRA (03/08) | 3ª FEIRA (04/08) | 4ª FEIRA (05/08) | 5ª FEIRA (06/08) | 6ª FEIRA (07/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: Alface, chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: Alface, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha a bolonhesa<br>Salada: repolho e chuhu cozido<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Carne suína em cubos na panela<br>Farofa de talos<br>Salada: repolho refogado, beterraba ralada<br>Laranja | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Nhoque<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface e Repolho<br>Bergamota | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão<br>Salada: Alface, cenoura ralada<br>Bergamota | Feijão preto<br>Arroz<br>Panqueca colorida com carne moída<br>Salada: Alface, rabanete fatiado<br>Bergamota |
| **REFEIÇÃO II** | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: Alface, chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 369,43kcal | 54g | 13g | 9g |
| | | | 58% | 14% | 22% |

| Segunda Semana | 2ª FEIRA (10/08) | 3ª FEIRA (11/08) | 4ª FEIRA (12/08) | 5ª FEIRA (13/08) | 6ª FEIRA (14/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO** | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas<br>Preparação doce do mês* | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: Alface, repolho com cenoura<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** |
| **ALMOÇO** | Feijão carioca<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife de gado acebolado<br>Purê de batata<br>Salada: pepino e beterraba cozida<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Carne suína em cubos<br>Farofa de ora-pro-nóbis<br>Salada: beterraba ralada e pepino fatiado<br>Bergamota | Lentilha<br>Arroz<br>Panqueca com carne moída<br>Salada: alface e beteraba cozida<br>Bergamota | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Escondidinho de aipim com carne moida<br>Salada: Alface, cenoura cozida<br>Bergamota |
| **REFEIÇÃO II** | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: repolho com cenoura<br>Frutas | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas<br>Preparação doce do mês* | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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 CRN10 3469**
**Responsável Técnica**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM VIVER E CONHECER e 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

**AGOSTO DE 2026**

| Terceira Semana | 2ª FEIRA (17/08) | 3ª FEIRA (18/08) | 4ª FEIRA (19/08) | 5ª FEIRA (20/08) | 6ª FEIRA (21/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Chuchu cozido, Beterraba cozida<br>Frutas | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>Frutas | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: Alface, vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Hambúrguer de carne moída assado<br>Purê de aipim<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: pepino e vagem cozida<br>Laranja | Lentilha<br>Arroz<br>Frango assado com batata doce<br>Salada: chuchu cozido e cenoiura ralada<br>Bergamota | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Bergamota | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Lasanha a bolonhesa<br>Salada: beterraba ralada e chuchu cozido<br>Bergamota |
| **REFEIÇÃO II** | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Alface, Chuchu cozido, Beterraba cozida<br>Frutas | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 403,96KCAL | 62g | 18g | 11g |
| | | | 62% | 18% | 24% |

| Quarta Semana | 2ª FEIRA (24/08) | 3ª FEIRA (25/08) | 4ª FEIRA (26/08) | 5ª FEIRA (27/08) | 6ª FEIRA (28/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas | Feijão preto<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>Frutas | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: Alface, repolho cenoura cozida<br>Frutas |
| **ALMOÇO** | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Escondidinho de aipim com carne moída<br>Salada: Vagem cozida e Repolho<br>Laranja | Lentilha<br>Arroz<br>Carne bovina em molho<br>Nhoque de batata doce<br>Salada: Alface e brócolis cozido<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, chuchu cozido<br>Bergamota | Feijão carioca<br>Arroz<br>Lasanha de frango<br>Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado<br>Bergamota | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado empanado com batata inglesa<br>Salada: Alface, chuchu cozido<br>Bergamota |
| **REFEIÇÃO II** | Feijão preto<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: Alface, repolho cenoura cozida<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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.

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

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM VIVER E CONHECER e 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

**AGOSTO DE 2026**

| Quinta Semana | 2ª FEIRA (31/08) | 3ª FEIRA (01/09) | 4ª FEIRA (02/09) | 5ª FEIRA (03/09) | 6ª FEIRA (04/09) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: Alface, chuchu e vagem cozida<br>Frutas | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado com batata inglesa<br>Salada: chuchu cozido<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Bife bovino acebolado<br>Aboborá assada<br>Salada: beterraba ralada e pepino fatiado<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz<br>Panqueca de alface de carne moída<br>Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado<br>Bergamota | Feijão preto<br>Arroz<br>Nhoque<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface, vagem cozida e Repolho<br>Bergamota | Feijão preto<br>Arroz<br>Costelinha Suína assada<br>Farofa de talos e folhas<br>Salada: Alface e brócolis cozido<br>Bergamota |
| **REFEIÇÃO II** | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: Alface, chuchu e vagem cozida<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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 · Torta salgada de frango com legumes · Leite com cacau · Frutas

**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: 16/07/2026 09:10:12-0300

Verifique em https://validar.iti.gov.br

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

**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** **PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA: 06 A 10 anos**

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

**AGOSTO DE 2026**

| **Primeira semana** | **2ª FEIRA (03/08)** | **3ª FEIRA (04/08)** | **4ª FEIRA (05/08)** | **5ª FEIRA (06/08)** | **6ª FEIRA (07/08)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: Alface, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha a bolonhesa<br>Salada: repolho e chuhu cozido<br>Laranja | | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão<br>Salada: Alface, cenoura ralada<br>Bergamota | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Nhoque<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface e Repolho<br>Bergamota | |
| **REFEIÇÃO II** | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: Alface, chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 369,43kcal | 54g | 13g | 9g |
| | | | 58% | 14% | 22% |

| **Segunda Semana** | **2ª FEIRA (10/08)** | **3ª FEIRA (11/08)** | **4ª FEIRA (12/08)** | **5ª FEIRA (13/08)** | **6ª FEIRA (14/08)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO** | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas (todas as opções possíveis)<br>Preparação doce do mês* | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: Alface, repolho com cenoura<br>Frutas |
| **ALMOÇO** | Feijão carioca<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | | Feijão Preto<br>Arroz<br>Panqueca com carne moída<br>Salada: alface e beteraba cozida<br>Bergamota | Lentilha<br>Arroz<br>Bife de gado acebolado<br>Purê de batata<br>Salada: pepino e beterraba cozida<br>Bergamota | |
| **REFEIÇÃO II** | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas (todas as opções possíveis)<br>Preparação doce do mês* | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: Alface, repolho com cenoura<br>Frutas | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Alface, vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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 CRN10 3469**
**Responsável Técnica**

**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** **PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA: 06 A 1 0 anos**

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

**AGOSTO DE 2026**

| **Terceira Semana** | **2ª FEIRA (17/08)** | **3ª FEIRA (18/08)** | **4ª FEIRA (19/08)** | **5ª FEIRA (20/08)** | **6ª FEIRA (21/08)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Chuchu cozido, Beterraba cozida<br>Frutas | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>Frutas |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Hambúrguer de carne moída assado<br>Purê de aipim<br>Salada: beterraba ralada<br>Laranja | | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Bergamota | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: pepino e vagem cozida<br>Laranja | |
| **REFEIÇÃO II** | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: rabanete e repolho<br>Frutas | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: Alface, vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: Alface, vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 403,96KCAL | 62g | 18g | 11g |
| | | | 62% | 18% | 24% |

| **Quarta Semana** | **2ª FEIRA (24/08)** | **3ª FEIRA (25/08)** | **4ª FEIRA (26/08)** | **5ª FEIRA (27/08)** | **6ª FEIRA (28/08)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: Alface, repolho cenoura cozida<br>Frutas | Feijão preto<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>Frutas |
| **ALMOÇO** | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Escondidinho de aipim com carne moída<br>Salada: Vagem cozida e Repolho<br>Laranja | | Feijão preto<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, chuchu cozido<br>Bergamota | Lentilha<br>Arroz<br>Carne bovina em molho<br>Nhoque de batata doce<br>Salada: Alface e brócolis cozido<br>Laranja | |
| **REFEIÇÃO II** | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: repolho cenoura cozida<br>Frutas | Feijão preto<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: repolho e beterraba ralada<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface, Repolho e chuchu cozido<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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.

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

**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: 06 A 10 anos**

**PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**AGOSTO DE 2026**

| Quinta Semana | 2ª FEIRA (31/08) | 3ª FEIRA (01/09) | 4ª FEIRA (02/09) | 5ª FEIRA (03/09) | 6ª FEIRA (04/09) |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO I** | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: chuchu e vagem cozida<br>Frutas | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface |
| **ALMOÇO** | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado com batata inglesa<br>Salada: chuchu cozido<br>Laranja | | Feijão carioca<br>Arroz<br>Panqueca de alface de carne moída<br>Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado<br>Bergamota | Feijão preto<br>Arroz<br>Bife bovino acebolado<br>Salada: beterraba ralada e pepino fatiado<br>Laranja | |
| **REFEIÇÃO II** | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: Alface, chuchu e vagem cozida<br>Frutas |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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: 16/07/2026 09:10:11-0300

Verifique em https://validar.iti.gov.br

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

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN**

**ZONA RURAL**

**FAIXA ETÁRIA: 06 A 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**AGOSTO DE 2026**

| Primeira semana | 2ª FEIRA (03/08) | 3ª FEIRA (04/08) | 4ª FEIRA (05/08) | 5ª FEIRA (06/08) | 6ª FEIRA (07/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: Alface, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: Alface, chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas |
| ALMOÇO | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha a bolonhesa<br>Salada: repolho e chuhu cozido<br>Laranja | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Nhoque<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface e Repolho<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão<br>Salada: Alface, cenoura ralada<br>Bergamota | | |
| REFEIÇÃO II | Esfira de frango<br>Suco de uva<br>Frutas | Mini pizza com carne moida, tomate e orégano<br>Chá de ervas naturais<br>Frutas | Bolo de banana com cobertura de pasta de amendoim<br>Leite com cacau<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | | |
| **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% |

| Segunda Semana | 2ª FEIRA (10/08) | 3ª FEIRA (11/08) | 4ª FEIRA (12/08) | 5ª FEIRA (13/08) | 6ª FEIRA (14/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas (todas as opções possíveis)<br>Preparação doce do mês* | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: Alface, repolho com cenoura<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** |
| ALMOÇO | Feijão carioca<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife de gado acebolado<br>Purê de batata<br>Salada: pepino e beterraba cozida<br>Laranja | Lentilha<br>Arroz<br>Panqueca com carne moída<br>Salada: alface e beteraba cozida<br>Bergamota | | |
| REFEIÇÃO II | Pastel assado<br>Chá de casca de abacaxi<br>Frutas | Wafler de polvilho<br>Leite com café<br>Frutas | Torradinha de pão com frango<br>Salada de Frutas<br>Suco de uva (aquecer se frio) | | |
| **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 CRN10 3469**
**Responsável Técnica**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN**

**ZONA RURAL**

**FAIXA ETÁRIA: 06 A 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**AGOSTO DE 2026**

| Terceira Semana | 2ª FEIRA (17/08) | 3ª FEIRA (18/08) | 4ª FEIRA (19/08) | 5ª FEIRA (20/08) | 6ª FEIRA (21/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO I | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Chuchu cozido, Beterraba cozida<br>Frutas | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: Alface, vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** |
| ALMOÇO | Feijão Preto<br>Arroz<br>Hambúrguer de carne moída assado<br>Purê de aipim<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: pepino e vagem cozida<br>Laranja | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Bergamota | | |
| REFEIÇÃO II | Salgadinho assado<br>Suco de uva<br>Frutas | Bolinho de aipim<br>Chá de casca de abacaxi<br>Frutas | Cupcake de cacau e banana<br>Leite com café<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | | |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | **55% a 65% do VET** | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 403,96KCAL | 62g | 18g | 11g |
| | | | 62% | 18% | 24% |

| Quarta Semana | 2ª FEIRA (24/08) | 3ª FEIRA (25/08) | 4ª FEIRA (26/08) | 5ª FEIRA (27/08) | 6ª FEIRA (28/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO I | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Feijão preto<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>Frutas | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: Alface, repolho cenoura cozida<br>Frutas |
| ALMOÇO | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Escondidinho de aipim com carne moída<br>Salada: Vagem cozida e Repolho<br>Laranja | Lentilha<br>Arroz<br>Carne bovina em molho<br>Nhoque de batata doce<br>Salada: Alface e brócolis cozido<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, chuchu cozido<br>Bergamota | | |
| REFEIÇÃO II | Broa de milho<br>Chá de ervas<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | Wafler de banana e frutas secas<br>Leite com cacau<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | Empadão de fubá<br>Suco de uva integral<br>Frutas | | |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | **55% a 65% do VET** | **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.

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

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN**

**ZONA RURAL**

**FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**AGOSTO DE 2026**

| Quinta Semana | 2ª FEIRA (31/08) | 3ª FEIRA (01/09) | 4ª FEIRA (02/09) | 5ª FEIRA (03/09) | 6ª FEIRA (04/09) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO I | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: Alface, chuchu e vagem cozida<br>Frutas | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface |
| ALMOÇO | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado com batata inglesa<br>Salada: chuchu cozido<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Bife bovino acebolado<br>Salada: beterraba ralada e pepino fatiado<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz<br>Panqueca de alface de carne moída<br>Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado<br>Bergamota | | |
| REFEIÇÃO II | Wafler de Polvilho<br>Chá de ervas<br>Frutas | Cookie de amendoim<br>Leite com cacau<br>Fruta | Bolinho de brócolis<br>Suco de uva<br>Frutas | | |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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: 16/07/2026 09:10:12-0300

Verifique em https://validar.iti.gov.br

**Alessandra N. Weber**

**Nutricionista CRN10 3469**

**Responsável Técnica**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVO SILVEIRA**

**ZONA RURAL**

**FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**AGOSTO DE 2026**

| Primeira semana | 2ª FEIRA (03/08) | 3ª FEIRA (04/08) | 4ª FEIRA (05/08) | 5ª FEIRA (06/08) | 6ª FEIRA (07/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Beterraba cozida e cenoura cozida<br>Frutas | Torta Salgada de frango com legumes<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas | Risoto de moela com arroz integral<br>Salada: Alface, chuchu e Brócolis cozido<br>Frutas | Feijão Preto<br>Arroz com açafrão<br>Tilápia assada<br>Legumes salteados (cenoura, vagem, chuchu, brócolis e couve flor)<br>Salada: Alface<br>Frutas | Macarrão espaguete<br>Molho de carne moída<br>Salada: Alface, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas |
| ALMOÇO | Feijão Preto<br>Arroz<br>Lasanha a bolonhesa<br>Salada: repolho e chuhu cozido<br>Laranja | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Nhoque<br>Carne moída em molho<br>Salada: Alface e Repolho<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão<br>Salada: Alface, cenoura ralada<br>Bergamota | | Feijão preto<br>Arroz<br>Panqueca colorida com carne moída<br>Salada: Alface, rabanete fatiado<br>Bergamota |
| REFEIÇÃO II | Esfira de frango<br>Suco de uva<br>Frutas | Mini pizza com carne moida, tomate e orégano<br>Chá de ervas naturais<br>Frutas | Bolo de banana com cobertura de pasta de amendoim<br>Leite com cacau<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | Saduiche de pão caseiro com frango, patê de abóbora<br>Leite com café<br>Frutas | |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 369,43kcal | 54g | 13g | 9g |
| | | | 58% | 14% | 22% |

| Segunda Semana | 2ª FEIRA (10/08) | 3ª FEIRA (11/08) | 4ª FEIRA (12/08) | 5ª FEIRA (13/08) | 6ª FEIRA (14/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO | Macarrão parafuso integral<br>Molho de carne suína moída<br>Salada: Vagem cozida e beterraba cozida<br>Frutas | Bolo de Laranja<br>Cobertura de Laranja<br>Café com Leite<br>Frutas (todas as opções possíveis)<br>Preparação doce do mês* | Sanduiche de pão francês com carne moída, queijo, patê, cenoura, alface e tomate<br>Suco de uva (aquecer se frio)<br>Frutas (todas as opções possíveis) | Feijão Preto<br>Arroz com legumes<br>Iscas bovinas aceboladas<br>Salada: Alface, repolho com cenoura<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>½ Frutas** |
| ALMOÇO | Feijão carioca<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | Feijão Preto<br>Arroz<br>Bife de gado acebolado<br>Purê de batata<br>Salada: pepino e beterraba cozida<br>Laranja | Lentilha<br>Arroz<br>Panqueca com carne moída<br>Salada: alface e beteraba cozida<br>Bergamota | | Feijão carioca<br>Arroz com açafrão<br>Escondidinho de aipim com carne moida<br>Salada: Alface, cenoura cozida<br>Bergamota |
| REFEIÇÃO II | Pastel assado<br>Chá de casca de abacaxi<br>Frutas | Wafler de polvilho<br>Leite com café<br>Frutas | Torradinha de pão com frango<br>Salada de Frutas<br>Suco de uva (aquecer se frio) | Wafler de polvilho<br>Leite com café<br>Frutas | |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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 CRN10 3469**
**Responsável Técnica**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVO SILVEIRA**

**ZONA RURAL**

**FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**AGOSTO DE 2026**

| Terceira Semana | 2ª FEIRA (17/08) | 3ª FEIRA (18/08) | 4ª FEIRA (19/08) | 5ª FEIRA (20/08) | 6ª FEIRA (21/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO I | Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: Chuchu cozido, Beterraba cozida<br>Frutas | Risoto de arroz integral de frango<br>Salada: Alface, vagem e beterraba cozida<br>Frutas | Feijoada<br>Arroz com açafrão<br>Farofa de talos e folhas<br>Couve folha refogada<br>Salada: Alface, rabanete e repolho<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Acompamnhamento: pão torrado<br>Frutas** |
| ALMOÇO | Feijão Preto<br>Arroz<br>Hambúrguer de carne moída assado<br>Purê de aipim<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: pepino e vagem cozida<br>Laranja | Feijão Preto<br>Arroz<br>Almôndega em molho<br>Batata inglesa cozida<br>Salada: Alface e beterraba ralada<br>Bergamota | | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Lasanha a bolonhesa<br>Salada: beterraba ralada e chuchu cozido<br>Bergamota |
| REFEIÇÃO II | Salgadinho assado<br>Suco de uva<br>Frutas | Bolinho de aipim<br>Chá de casca de abacaxi<br>Frutas | Cupcake de cacau e banana<br>Leite com café<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | Cupcake de cacau e banana<br>Leite com café<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | |
| **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% |

| Quarta Semana | 2ª FEIRA (24/08) | 3ª FEIRA (25/08) | 4ª FEIRA (26/08) | 5ª FEIRA (27/08) | 6ª FEIRA (28/08) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO I | Macarrão Integral<br>Carne moída em molho<br>Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido<br>Frutas | Sopa de verduras, legumes e frango, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango<br>Frutas | Sanduíche de pão francês com carne de frango desfiado, alface, cenoura e tomate<br>Suco de uva (se frio, aquecer)<br>Frutas | Feijão preto<br>Arroz Integral<br>Moela em molho<br>Salada: Alface, repolho e beterraba ralada<br>Frutas | Quirerinha com costelinha suína<br>Batata doce salgada assada com temperos naturais<br>Salada: Alface, repolho cenoura cozida<br>Frutas |
| ALMOÇO | Feijão vermelho<br>Arroz<br>Escondidinho de aipim com carne moída<br>Salada: Vagem cozida e Repolho<br>Laranja | Lentilha<br>Arroz<br>Carne bovina em molho<br>Nhoque de batata doce<br>Salada: Alface e brócolis cozido<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Costelinha assada<br>Aipim cozido<br>Salada: Alface, chuchu cozido<br>Bergamota | | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado empanado com batata inglesa<br>Salada: Alface, chuchu cozido<br>Bergamota |
| REFEIÇÃO II | Broa de milho<br>Chá de ervas<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | Wafler de banana e frutas secas<br>Leite com cacau<br>Frutas<br>**Preparação sem açúcar*** | Empadão de fubá<br>Suco de uva integral<br>Frutas | Bolo de beterraba com recheio de frango<br>Suco de uva integral<br>Frutas | |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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.

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

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVO SILVEIRA**

**ZONA RURAL**

**FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 anos**

**PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL**

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

**AGOSTO DE 2026**

| Quinta Semana | 2ª FEIRA (31/08) | 3ª FEIRA (01/09) | 4ª FEIRA (02/09) | 5ª FEIRA (03/09) | 6ª FEIRA (04/09) |
|---|---|---|---|---|---|
| REFEIÇÃO I | Polenta cremosa<br>Frango em molho<br>Salada: beterraba e chuchu cozido<br>Frutas | Vaca atolada (aipim com carne bovina em cubos)<br>Abobrinha refogada<br>Salada: Alface, chuchu e vagem cozida<br>Frutas | Torta salgada de frango com legumes<br>Leite com cacau<br>Frutas | Lentilha<br>Arroz com açafrão<br>Fígado acebolado<br>Salada: Alface, repolho e cenoura ralada<br>Frutas | Arroz<br>Frango Assado<br>Farofa de talos<br>Salada de grão de bico com legumes<br>Saladas: Alface |
| ALMOÇO | Feijão Preto<br>Arroz<br>Frango assado com batata inglesa<br>Salada: chuchu cozido<br>Laranja | Feijão preto<br>Arroz<br>Bife bovino acebolado<br>Salada: beterraba ralada e pepino fatiado<br>Laranja | Feijão carioca<br>Arroz<br>Panqueca de alface de carne moída<br>Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado<br>Bergamota | | Feijão carioca<br>Arroz<br>Panqueca de alface de carne moída<br>Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado<br>Bergamota |
| REFEIÇÃO II | Wafler de Polvilho<br>Chá de ervas<br>Frutas | Cookie de amendoim<br>Leite com cacau<br>Fruta | Bolinho de brócolis<br>Suco de uva<br>Frutas | Wafler de Polvilho<br>Suco de uva<br>Frutas | |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **25% a 35% do VET** |
| | | 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: 16/07/2026 09:10:12-0300

Verifique em https://validar.iti.gov.br

**Alessandra N. Weber**

**Nutricionista CRN10 3469**

**Responsável Técnica**