SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

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

OUTUBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (05/10)	3ª FEIRA (06/10)	4ª FEIRA (07/10)	5ª FEIRA (08/10)	6ª FEIRA (09/10)
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler doce de abóbora Leite materno ou fórmula infantil	Fruta* Bolo de beterraba com cobertura de beterraba Leite materno ou fórmula infantil	Fruta* Wafler de massa de torta verde Leite materno ou fórmula infantil	Fruta* Sanduíche natural Pão integral Homus de grão de bico Patê de frango Alface, tomate e cenoura	Fruta* Nega maluca de feijão Leite materno ou fórmula infantil
REFEIÇÃO II	Arroz com cenoura Feijão carioca Estrogonofe de carne bovina com cabutiá Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz integral Feijão vermelho Carne suína moída em molho vitaminado Aipim cozido Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Lentilha Panqueca de espinafre, abóbora e beterraba recheada com carne moída Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Tilápia assada Salada: Alface e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Fruta* + chuchu cozido	Fruta* + cenoura cozida	Fruta* + beterraba cozida	Fruta* + brócolis cozido	Fruta* + couve flor cozido
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Frango em molho molho vitaminado Salada: Rabanete e repolho cozido	Carreteiro de carne de gado Batata doce assada com alecrim, colorau, orégano Salada: Repolho com tomate picado	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata, legumes e arroz	Macarrão parafuso Molho de carne moída suína vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto de arroz integral de frango e cabotiá Salada: Rabanete e chuchu cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	479kcal	69g 57%	23g 19%	16g 31%	242,07mcg	26,07mg	185,46mg	2,14mg

Segunda Semana	2ª FEIRA (12/10)	3ª FEIRA (13/10)	4ª FEIRA (14/10)	5ª FEIRA (15/10)	6ª FEIRA (16/10) Dia Mundial da Alimentação
REFEIÇÃO I			Fruta* Wafler de polvilho Leite com cacau	Fruta* Pão de milho Nata Ovo cozido Leite com cacau	Fruta* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II			Arroz com açafrão Feijão vermelho Carne suína moída em molho vitaminado Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Lentilha Fígado acebolado Aipim cozido Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz Grão de bico Frango molho vitaminado Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III			Fruta* + Beterraba cozida	Frutas* + brócolis cozido	Fruta* + cenoura cozida
REFEIÇÃO IV			Escondinho de batata com carne moída em molho vitaminado Salada: Abobrinha cozida, repolho fatiado	Risoto com arroz integral de carne suína picadinha Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado	Lasanha a bolonhesa Arroz colorido Salada: alface e repolho cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	475,51	66g 65%	23g 19%	15g 28%	190,20mcg	30,10mg	179,35mg	2,31mg

*Considerar 2 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

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

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

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

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade. O corte deve ser preferencialmente em palitos que possibilitem as crianças pegarem com as mãos. Disponilbilizar as saladas em pires separados

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

Todas as preparações são livre de açúcar adicionado, gordura t*rans* e alimentos ultraprocessados. Utilizado são em pequena quantidade conform orientação Guia Alimentar para Crianças menores de 2 anos

Caso necessário for servir frutas no final de cada dia para os alunos que permanecem

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

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

OUTUBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (19/10)	3ª FEIRA (20/10)	4ª FEIRA (21/10)	5ª FEIRA (22/10)	6ª FEIRA (23/10)
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler doce de abóbora Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de beterraba com cobertura de beterraba Leite puro ou com cacau	Fruta* Wafler de massa de torta verde Leite batido com mamão	Fruta* Sanduíche natural Pão integral Homus de grão de bico	Fruta* Nega maluca de feijão Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Lentilha Carne bovina molho vitaminado Salada: Rabanete e chuchu cozido	Arroz integral Feijão carioca Carne Suína picadinha Farofa de Casca de abóbora Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Grão de bico Moela em molho vitaminado Batata cozida Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Fígado Acebolado Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz com cenoura Feijão preto Omelete de forno com legumes Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*+ beterraba cozida	Fruta* + cenoura cozida	Frutas* + brócolis cozido	Frutas* + couve flor cozida	Fruta* + chuchu cozido
REFEIÇÃO IV	Canjiquinha de frango Batata doce assada com ervas Salada: Repolho cozido e cenoura cozida	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto integral de coração de frango com cabotiá Salada: Pepino e chuchu cozido	Macarrão integral parfuso Carne moída em molho vitaminado Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Sopa de Legumes, talos e folhas, batata, macarrão de letrinhas e carne bovina

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	475,15kcal	69g	23g	14g	191,92mcg	23,92mg	185,47mg	2,37mg
		59%	19%	27%				

Quarta Semana	2ª FEIRA (26/10)	3ª FEIRA (27/10)	4ª FEIRA (28/10)	5ª FEIRA (29/10)	6ª FEIRA (30/10) Dia da(o) Merendeira(o) Escolar
REFEIÇÃO I para os maiores adicionar a última preparação	Fruta* Wafler de massa de bolo de farinha de milho Leite materno ou fórmula infantil	Fruta* Bolo salgado Integral Leite materno ou fórmula infantil	Fruta* Torta Salgada de quirera e legumes Leite materno ou fórmula infantil	Fruta* Pão caseiro Ovo cozido Leite materno ou fórmula infantil	Fruta* Wafler de batata doce Batida de banana com mamão
REFEIÇÃO II	Arroz Lentilha Batata cozida com molho de carne moída Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Grão de bico Costelinha assada Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz Feijão vermelho Salpicão de frango, batata, cenoura e frango Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão preto Tulipa assada Farofa de casca de cabotiá Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Filé de tilápia assado Salada: Pepino e chuchu cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*+ beterraba cozida	Fruta* + cenoura cozida	Frutas* + brócolis cozido	Fruta* + Chuchu cozido	Fruta* + couve flor cozido
REFEIÇÃO IV	Macarrão espaguete Carne moída com abóbora e molho vitaminado Salada: rabanete e chuchu cozido	Polenta Frango em molho molho vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão com batata e macarrão cabelo de anjo Laranja	Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto integral de frango com legumes Salada: Alface e brócolis cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	478,56kcal	66g	22g	14g	195,31mcg	25,87mg	182,21mg	2,09mg
		56%	19%	26%				

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

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

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

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

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade. O corte deve ser preferencialmente em palitos que possibilitem as crianças pegarem com as mãos. Disponilbilizar as saladas em pires separad

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

Todas as preparações são livre de açúcar adicionado, gordura trans e alimentos ultraprocessados. Utilizado são em pequena quantidade conform orientação Guia Alimentar para Crianças menores de 2 anos

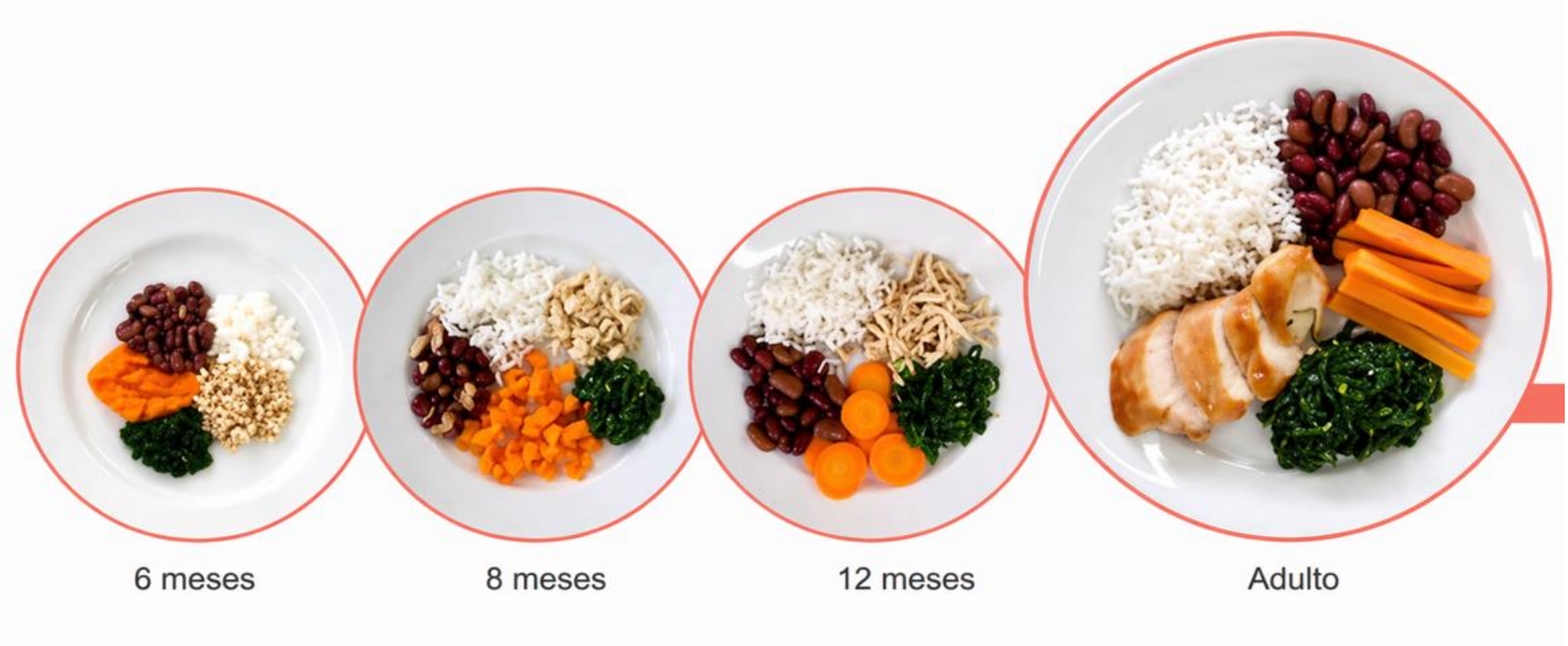
Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 23/09/2026 14:11:34-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

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

EVOLUÇÃO DAS CONSISTÊNCIAS DOS ALIMENTOS:



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

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

OUTUBRO DE 2026

Primeira semana	**2ª FEIRA (05/10)**	**3ª FEIRA (06/10)**	**4ª FEIRA (07/10)**	**5ª FEIRA (08/10)**	**6ª FEIRA (09/10)**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler com massa de bolo integral de banana Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de laranja com cobertura de beterraba Batida leite com banana e maçã	Fruta* Torta Salgada de quirera e legumes Batida de leite com banana com mamão	Fruta* Pão integral Pasta de amendoim e cacau Leite com cacau	Fruta* Creme de aveia com banana Wafler de polvilho
REFEIÇÃO II	Arroz com cenoura Feijão carioca Estrogonofe de carne bovina com cabutiá Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz integral Feijão vermelho Carne suína moída em molho vitaminado Aipim cozido Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Lentilha Panqueca de espinafre, abóbora e beterraba recheada com carne moída Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Tilápia assada Salada: Alface e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Fruta* + chuchu cozido	Fruta* + cenoura cozida	Fruta* + beterraba cozida	Fruta* + brócolis cozido	Fruta* + couve flor cozido
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Frango em molho molho vitaminado Salada: Rabanete e repolho cozido	Carreteiro de carne de gado Batata doce assada com alecrim, colorau, orégano Salada: Repolho com tomate picado	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata, legumes e arroz	Macarrão parafuso Molho de carne moída suína vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto de arroz integral de frango e cabotiá Salada: Rabanete e chuchu cozido

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)** **55% a 65% do VET**	**PTN (g)** **10% a 15% do VET**	**LPD (g)** **25% a 35% do VET**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
	708,55	166g 60%	31g 17%	21g 27%	504,07mcg	57,55mg	230,88mg	3,63mg

Segunda Semana	**2ª FEIRA (12/10)**	**3ª FEIRA (13/10)**	**4ª FEIRA (14/10)**	**5ª FEIRA (15/10)**	**6ª FEIRA (16/10)** **Dia Mundial da Alimentação**
REFEIÇÃO I		Feriado antecipado	Fruta* Wafler de polvilho Leite com cacau	Fruta* Pão de milho Nata Ovo cozido Leite com cacau	Fruta* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II			Arroz com açafrão Feijão vermelho Carne suína moída em molho vitaminado Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Lentilha Fígado acebolado Aipim cozido Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz Grão de bico Frango molho vitaminado Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III			Fruta* + Beterraba cozida	Frutas* + brócolis cozido	Fruta* + cenoura cozida
REFEIÇÃO IV			Escondinho de batata com carne moída em molho vitaminado Salada: Abobrinha cozida, repolho fatiado	Risoto com arroz integral de carne suína picadinha Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado	Lasanha a bolonhesa Arroz colorido Salada: alface e repolho cozido

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)** **55% a 65% do VET**	**PTN (g)** **10% a 15% do VET**	**LPD (g)** **25% a 35% do VET**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
	708,55	114g 64%	32g 18%	21g 27%	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg

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

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

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

Caso necessário, servir Fruta para alunos que permanecem após as 17h*

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

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

OUTUBRO DE 2026

Terceira Semana	**2ª FEIRA (19/10)**	**3ª FEIRA (20/10)**	**4ª FEIRA (21/10)**	**5ª FEIRA (22/10)**	**6ª FEIRA (23/10)**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler doce de abóbora Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de beterraba com cobertura de beterraba Leite puro ou com cacau	Fruta* Wafler de massa de torta verde Leite batido com mamão	Fruta* Sanduíche natural Pão integral Homus de grão de bico Patê de frango Alface, tomate e cenoura Chá Natural	Fruta* Nega maluca de feijão Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Lentilha Carne bovina molho vitaminado Salada: Rabanete e chuchu cozido	Arroz integral Feijão carioca Carne Suína picadinha Farofa de Casca de abóbora Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Grão de bico Moela em molho vitaminado Batata cozida Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Fígado Acebolado Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz com cenoura Feijão preto Omelete de forno com legumes Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*+ beterraba cozida	Fruta* + cenoura cozida	Fruta* + Beterraba cozida	Frutas* + brócolis cozido	Fruta* + chuchu cozido
REFEIÇÃO IV	Canjiquinha de frango Batata doce assada com ervas Salada: Repolho cozido e cenoura cozida	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto integral de coração de frango com cabotiá Salada: Pepino e chuchu cozido	Macarrão integral parfuso Carne moída em molho vitaminado Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Sopa de Legumes, talos e folhas, batata, macarrão de letrinhas e carne bovina

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	710kcal	110g	31g	20g	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg
		63%	17%	26%				

Quarta Semana	**2ª FEIRA (26/10)**	**3ª FEIRA (27/10)**	**4ª FEIRA (28/10)**	**5ª FEIRA (29/10)**	**6ª FEIRA (30/10)** **Dia da(o) Merendeira(o) Escolar**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler de massa de bolo de flaranja Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo salgado Integral Leite puro ou com cacau	Fruta* Torta Salgada de quirera e legumes Leite puro ou com cacau	Fruta* Pão caseiro Nata Omelete com vegetais Leite puro ou com cacau	Fruta* Wafler de batata doce Batida de banana com mamão
REFEIÇÃO II	Arroz Lentilha Batata cozida com molho de carne moída Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Grão de bico Costelinha assada Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz Feijão vermelho Salpicão de frango, batata, cenoura e frango Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão preto Tulipa assada Farofa de casca de cabotiá Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Filé de tilápia assado Salada: Pepino e chuchu cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*+ beterraba cozida	Fruta* + cenoura cozida	Fruta* + Beterraba cozida	Fruta* + Chuchu cozido	Fruta* + couve flor cozido
REFEIÇÃO IV	Macarrão espaguete Carne moída com abóbora e molho vitaminado Salada: rabanete e chuchu cozido	Polenta Frango em molho molho vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão com batata e macarrão cabelo de anjo Laranja	Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto integral de frango com legumes Salada: Alface e brócolis cozido

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg
		58%	17%	25%				

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

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

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

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

Caso necessário, servir Fruta para alunos que permanecem após as 17h*

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:49:10-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** (4 - *5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

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

OUTUBRO DE 2026

Primeira semana	**2ª FEIRA (05/10)**	**3ª FEIRA (06/10)**	**4ª FEIRA (07/10)**	**5ª FEIRA (08/10)**	**6ª FEIRA (09/10)**
REFEIÇÃO I	Arroz com cenoura Feijão carioca Estrogonofe de carne bovina com cabutiá Salada: Vagem cozida, repolho ralado Frutas*	Arroz integral Feijão vermelho Carne suína moída em molho vitaminado Aipim cozido Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida Frutas*	Arroz Lentilha Panqueca de espinafre, abóbora e beterraba recheada com carne moída Salada: Alface e couve flor cozida Frutas*	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada e beterraba cozida Frutas*	Arroz Feijão carioca Tilápia assada Salada: Alface e beterraba cozida Frutas*
REFEIÇÃO II	Polenta mole Frango em molho molho vitaminado Salada: Rabanete e repolho cozido Frutas*	Carreteiro de carne de gado Batata doce assada com alecrim, colorau, orégano Salada: Repolho com tomate picado Frutas*	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata, legumes e arroz Frutas*	Macarrão parafuso Molho de carne moída suína vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido Frutas*	Risoto de arroz integral de frango e cabotiá Salada: Rabanete e chuchu cozido Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		273KCAL	42g	12g	7g
			61%	18%	25%

Segunda Semana	**2ª FEIRA (12/10)**	**3ª FEIRA (13/10)**	**4ª FEIRA (14/10)**	**5ª FEIRA (15/10)**	**6ª FEIRA (16/10)**
REFEIÇÃO I		Feriado antecipado	Arroz com açafrão Feijão vermelho Carne suína moída em molho vitaminado Salada: alface e couve flor cozida Frutas*	Arroz Lentilha Fígado acebolado Aipim cozido Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida Frutas*	Arroz Grão de bico Frango molho vitaminado Salada: Alface e brócolis cozido Frutas*
REFEIÇÃO II			Escondinho de batata com carne moída em molho vitaminado Salada: Abobrinha cozida, repolho fatiado Frutas*	Risoto com arroz integral de carne suína picadinha Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado Frutas*	Lasanha a bolonhesa Arroz colorido Salada: alface e repolho cozido 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**
		270KCAL	41g	10g	7g
			60%	15%	25%

*Considerar 2 variedades Diferentes

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** (4 - *5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

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

OUTUBRO DE 2026

Terceira Semana	**2ª FEIRA (19/10)**	**3ª FEIRA (20/10)**	**4ª FEIRA (21/10)**	**5ª FEIRA (22/10)**	**6ª FEIRA (23/10)**
REFEIÇÃO I	Arroz colorido Lentilha Carne bovina molho vitaminado Salada: Rabanete e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral Feijão carioca Carne Suína picadinha Farofa de Casca de abóbora Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida Frutas*	Arroz Grão de bico Moela em molho vitaminado Batata cozida Salada: Alface e couve flor cozida Frutas*	Arroz Feijão carioca Fígado Acebolado Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida Frutas*	Arroz com cenoura Feijão preto Omelete de forno com legumes Salada: Alface e brócolis cozido Frutas*
REFEIÇÃO II	Canjiquinha de frango Batata doce assada com ervas Salada: Repolho cozido e cenoura cozida Frutas*	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido Frutas*	Risoto integral de coração de frango com cabotiá Salada: Pepino e chuchu cozido Frutas*	Macarrão integral parfuso Carne moída em molho vitaminado Salada: Vagem cozida, repolho ralado Frutas*	Sopa de Legumes, talos e folhas, batata, macarrão de letrinhas e carne bovina Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		271,50KCAL	38g	12g	10g
			57%	18%	32%
Quarta Semana	**2ª FEIRA (26/10)**	**3ª FEIRA (27/10)**	**4ª FEIRA (28/10)**	**5ª FEIRA (29/10)**	**6ª FEIRA (30/10)** **Dia da(o) Merendeira(o) Escolar**
REFEIÇÃO I	Arroz Lentilha Batata cozida com molho de carne moída Salada: alface e couve flor cozida Frutas*	Arroz Grão de bico Costelinha assada Salada: Vagem cozida, repolho ralado Frutas*	Arroz Feijão vermelho Salpicão de frango, batata, cenoura e frango Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida Frutas*	Arroz Feijão preto Tulipa assada Farofa de casca de cabotiá Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida Frutas*	Arroz Feijão carioca Filé de tilápia assado Salada: Pepino e chuchu cozido Frutas*
REFEIÇÃO II	Macarrão espaguete Carne moída com abóbora e molho vitaminado Salada: rabanete e chuchu cozido Frutas*	Polenta Frango em molho molho vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido Frutas*	Sopa de feijão com batata e macarrão cabelo de anjo Laranja Frutas*	Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido Frutas*	Risoto integral de frango com legumes Salada: Alface e brócolis cozido 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**
		273,33KCAL	37g	12g	9g
			55%	17%	29%

*Considerar 2 variedades Diferentes

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:49:10-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** (4 - *5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

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

OUTUBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (05/10)	3ª FEIRA (06/10)	4ª FEIRA (07/10)	5ª FEIRA (08/10)	6ª FEIRA (09/10)
REFEIÇÃO I	Fruta Wafler com massa de bolo integral de banana Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de laranja com cobertura de beterraba Batida leite com banana e maçã	Fruta* Torta Salgada de quirera e legumes Batida de leite com banana com mamão	Fruta* Pão integral Pasta de amendoim e cacau	Fruta Creme de aveia com banana Wafler de polvilho
REFEIÇÃO II	Arroz com cenoura Feijão carioca Estrogonofe de carne bovina com cabutiá Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz integral Feijão vermelho Carne suína moída em molho vitaminado Aipim cozido Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Lentilha Panqueca de espinafre, abóbora e beterraba recheada com carne moída Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Tilápia assada Salada: Alface e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Fruta* + chuchu cozido	Fruta* + cenoura cozida	Fruta* + beterraba cozida	Fruta* + brócolis cozido	Fruta* + couve flor cozido
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Frango em molho molho vitaminado Salada: Rabanete e repolho cozido	Carreteiro de carne de gado Batata doce assada com alecrim, colorau, orégano Salada: Repolho com tomate picado	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata, legumes e arroz	Macarrão parafuso Molho de carne moída suína vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto de arroz integral de frango e cabotiá Salada: Rabanete e chuchu cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	708,55	166g	31g	21g	504,07mcg	57,55mg	230,88mg	3,63mg
		60%	17%	27%				

Segunda Semana	2ª FEIRA (12/10)	3ª FEIRA (13/10)	4ª FEIRA (14/10)	5ª FEIRA (15/10)	6ª FEIRA (16/10)
REFEIÇÃO I		Feriado antecipado	Fruta* Wafler de polvilho Leite com cacau	Fruta* Pão de milho Nata Ovo cozido	Fruta* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II			Arroz com açafrão Feijão vermelho Carne suína moída em molho vitaminado Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Lentilha Fígado acebolado Aipim cozido Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz Grão de bico Frango molho vitaminado Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III			Fruta* + Beterraba cozida	Frutas* + brócolis cozido	Fruta* + cenoura cozida
REFEIÇÃO IV			Escondinho de batata com carne moída em molho vitaminado Salada: Abobrinha cozida, repolho fatiado	Risoto com arroz integral de carne suína picadinha Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado	Lasanha a bolonhesa Arroz colorido Salada: alface e repolho cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	708,55	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** (4 - *5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

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

OUTUBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (19/10)	3ª FEIRA (20/10)	4ª FEIRA (21/10)	5ª FEIRA (22/10)	6ª FEIRA (23/10)
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler doce de abóbora Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de beterraba com cobertura de beterraba Leite puro ou com cacau	Fruta* Wafler de massa de torta verde Leite batido com mamão	Fruta* Sanduíche natural Pão integral Homus de grão de bico	Fruta* Nega maluca de feijão Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Lentilha Carne bovina molho vitaminado Salada: Rabanete e chuchu cozido	Arroz integral Feijão carioca Carne Suína picadinha Farofa de Casca de abóbora Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Grão de bico Moela em molho vitaminado Batata cozida Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Fígado Acebolado Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz com cenoura Feijão preto Omelete de forno com legumes Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*+ beterraba cozida	Carreteiro de carne de gado	Escondinho de batata com carne moída em	Risoto com arroz integral de carne	Fruta* + chuchu cozido
REFEIÇÃO IV	Canjiquinha de frango Batata doce assada com ervas Salada: Repolho cozido e cenoura cozida	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto integral de coração de frango com cabotiá Salada: Pepino e chuchu cozido	Macarrão integral parfuso Carne moída em molho vitaminado Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Sopa de Legumes, talos e folhas, batata, macarrão de letrinhas e carne bovina

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	710kcal	110g	31g	20g	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg
		63%	17%	26%				

Quarta Semana	2ª FEIRA (26/10)	3ª FEIRA (27/10)	4ª FEIRA (28/10)	5ª FEIRA (29/10)	6ª FEIRA (30/10) Dia da(o) Merendeira(o) Escolar
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler de massa de bolo de flaranja Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo salgado Integral Leite puro ou com cacau	Fruta* Torta Salgada de quirera e legumes Leite puro ou com cacau	Fruta* Pão caseiro Nata Omelete com vegetais	Fruta* Wafler de batata doce Batida de banana com mamão
REFEIÇÃO II	Arroz Lentilha Batata cozida com molho de carne moída Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Grão de bico Costelinha assada Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz Feijão vermelho Salpicão de frango, batata, cenoura e frango Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão preto Tulipa assada Farofa de casca de cabotiá Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Filé de tilápia assado Salada: Pepino e chuchu cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*+ beterraba cozida	Carreteiro de carne de gado	Escondinho de batata com carne moída em	Fruta* + Chuchu cozido	Fruta* + couve flor cozido
REFEIÇÃO IV	Macarrão espaguete Carne moída com abóbora e molho vitaminado Salada: rabanete e chuchu cozido	Polenta Frango em molho molho vitaminado Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão com batata e macarrão cabelo de anjo Laranja	Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto integral de frango com legumes Salada: Alface e brócolis cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg
		58%	17%	25%				

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

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

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

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

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:49:10-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br