SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

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

OUTUBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (05/10)	3ª FEIRA (06/10)	4ª FEIRA (07/10)	5ª FEIRA (08/10)	6ª FEIRA (09/10)
REFEIÇÃO	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Risoto de frango com legumes Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural *(sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) **Preparação doce do mês**
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**	
	369,43 KCAL	68g	13g	14g	
		62%	12%	28%	

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		Feriado antecipado 	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de 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 (19/10)	3ª FEIRA (20/10)	4ª FEIRA (21/10)	5ª FEIRA (22/10)	6ª FEIRA (23/10)
REFEIÇÃO	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**	
	455,86KCAL	70g	15g	14g	
		61%	14%	27%	

Quarta Semana	2ª FEIRA (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	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta** 
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**	
	456,75KCAL	68g	16g	15g	
		59%	14%	29%	

* 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.

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:44:47-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

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
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	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Risoto de frango com legumes Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural *(sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão carioca Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface, cenoura ralada Laranja	Feijão preto Arroz Panqueca colorida (beterraba, couve/espinafre e cenoura) com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Laranja	Feijão Preto Arroz Lasanha a bolonhesa com molho vitaminado Salada: repolho e chuhu cozido Laranja	Feijão preto Arroz Carne suína em cubos na panela Farofa de rea-pro-nóbis, espinafre e couva folha Salada: repolho refogado, beterraba ralada Laranja
REFEIÇÃO	Risoto de frango com legumes Salada: chuchu e vagem cozida Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) Preparação doce do mês
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)** **55% a 65% do VET**	**PTN (g)** **10% a 15% do VET**	**LPD (g)** **25% a 35% do VET**
		369,43kcal	54g 58%	13g 14%	9g 22%

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		Feriado antecipado 	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de frutas**
ALMOÇO			Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Alface, cenoura cozida Laranja	Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja	Lentilha Arroz Panqueca de espinafre/couve folha ou ora-pro-nóbis com carne moída Salada: alface e beteraba cozida Laranja
REFEIÇÃO			Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: chuchu cozido e rabanete fatiado Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de frutas**	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: Alface, dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**
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**
		386,08kcal	61g 64%	17g 18%	7g 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
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	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Hambúrguer de carne moída assado Purê de aipim Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: pepino e vagem cozida Laranja	Lentilha Arroz Frango assado com batata doce Salada: chuchu cozido e cenoiura ralada Laranja	Feijão Preto Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão vermelho Arroz Omelete de legumes Salada: beterraba ralada e chuchu cozido Laranja
REFEIÇÃO	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**
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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 24%

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	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão vermelho Arroz Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Vagem cozida e Repolho Laranja	Feijão preto Arroz Carne bovina em molho Nhoque de batata doce Salada: Alface, chuchu cozido Laranja	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado Laranja	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado com batata inglesa Salada: Alface, chuchu cozido Laranja	Lentilha Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface e brócolis cozido Laranja
REFEIÇÃO	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**
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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 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

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:43:37-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

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
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	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Risoto de frango com legumes Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural *(sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão carioca Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface, cenoura ralada Laranja	Feijão preto Arroz Panqueca colorida (beterraba, couve/espinafre e cenoura) com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Laranja		
REFEIÇÃO	Risoto de frango com legumes Salada: chuchu e vagem cozida Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: Alface, beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) Preparação doce do mês
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

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		Feriado antecipado 	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de frutas**
ALMOÇO			Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja		
REFEIÇÃO			Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: chuchu cozido e rabanete fatiado Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de frutas**	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: Alface, dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		386,08kcal	61g	17g	7g
			64%	18%	25%

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

Alessandra N. Weber
Nutricionista 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
OUTUBRO 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (19/10)	3ª FEIRA (20/10)	4ª FEIRA (21/10)	5ª FEIRA (22/10)	6ª FEIRA (23/10)
REFEIÇÃO	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Hambúrguer de carne moída assado Purê de aipim Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão vermelho Arroz Omelete de legumes Salada: beterraba ralada e chuchu cozido Laranja	Lentilha Arroz Frango assado com batata doce Salada: chuchu cozido e cenoiura ralada Laranja		
REFEIÇÃO	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**
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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 24%

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	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão vermelho Arroz Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Vagem cozida e Repolho Laranja	Feijão preto Arroz Carne bovina em molho Nhoque de batata doce Salada: Alface, chuchu cozido Laranja	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado Laranja		
REFEIÇÃO	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**
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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 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

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:43:37-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

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
PERÍODO PARCIAL/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	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Risoto de frango com legumes Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja		Feijão carioca Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface, cenoura ralada Laranja	Feijão preto Arroz Panqueca colorida (beterraba, couve/espinafre e cenoura) com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Laranja	
REFEIÇÃO	Risoto de frango com legumes Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) Preparação doce do mês
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

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		Feriado antecipado 	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de frutas**
ALMOÇO			Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja	Lentilha Arroz Panqueca de espinafre/couve folha ou ora-pro-nóbis com carne moída Salada: alface e beteraba cozida Laranja	
REFEIÇÃO			Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de 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 10 anos

PERÍODO PARCIAL/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	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Hambúrguer de carne moída assado Purê de aipim Salada: Alface e beterraba ralada Laranja		Lentilha Arroz Frango assado com batata doce Salada: chuchu cozido e cenoiura ralada Laranja	Feijão Preto Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	
REFEIÇÃO	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

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	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**
ALMOÇO	Feijão vermelho Arroz Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Vagem cozida e Repolho Laranja		Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado Laranja	Feijão preto Arroz Carne bovina em molho Nhoque de espinafre Salada: Alface, chuchu cozido Laranja	
REFEIÇÃO	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

* 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

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:43:37-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

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: 06-15 ANOS

PERÍODO PARCIAL/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	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Risoto de frango com legumes Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão vermelho Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Farofa de casca de batata doce Salada: Alface, cenoura ralada Laranja	Feijão preto Arroz Panqueca colorida (beterraba, couve/espinafre e cenoura) com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Laranja		
REFEIÇÃO II	Pastel assado Chá de casca de abacaxi Frutas	Mini pizza com carne moida, tomate e orégano Batida de leite com banana e maçã Frutas	Torta Salgado de quirera e Legumes Suco de Laranja natura (sem adição de água ou açúcar) Frutas		
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
		369,43kcal	54g 58%	13g 14%	9g 22%

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		Feriado antecipado 	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de frutas**
ALMOÇO			Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja		
REFEIÇÃO II			Wafler de massa de bolo de banana com farinha Integral Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Frutas		
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
		386,08kcal	61g 64%	17g 18%	7g 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: 06-15 ANOS

PERÍODO PARCIAL/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	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Hambúrguer de carne moída assado Purê de aipim Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Lentilha Arroz Tortéi de abobora Frango em molho vitaminado Salada: chuchu cozido e cenoura ralada Laranja		
REFEIÇÃO II	Mini pizza com carne moída e tomate Suco de uva Frutas	Wafler de batata doce Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Frutas	Pão de queijo de mandioca Chá de casca de abacaxi Salada de frutas natural		
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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 24%

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	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**
ALMOÇO	Feijão vermelho Arroz Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Vagem cozida e Repolho Laranja	Feijão preto Arroz Carne bovina em molho Nhoque de espinafre Salada: Alface, chuchu cozido Laranja	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado Laranja		
REFEIÇÃO II	Esfira de frango Suco de casca de manga Frutas	Muffin de couve Batida mamão com leite Frutas	Bolo de beterraba com recheio de frango Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Frutas		
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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 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

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:43:37-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

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

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	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Risoto de frango com legumes Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Sanduíche Natural: Pão francês com carne moída suína, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Feijão Preto Arroz com cenoura Tilápia assada com batata Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Bolo de abobrinha/laranja/abóbora/ beterraba/cenoura Cobertura de beterraba ou amendoim Pipoca salgada com açafrão e curry Café com leite Todas as frutas** (pode ser mesa de frutas ou salada de frutas) **Preparação doce do mês**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão vermelho Arroz Nhoque Carne moída em molho Salada: Alface e Repolho Laranja	Feijão carioca Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface, cenoura ralada Bergamota		Feijão preto Arroz Panqueca colorida com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Bergamota
REFEIÇÃO II	Pastel assado Chá de casca de abacaxi Frutas	Mini pizza com carne moida, tomate e orégano Chá de ervas naturais Frutas	Esfira de frango Suco de uva Frutas	Torta Salgado de quirera e Legumes Suco de Laranja natura (sem adição de água ou açúcar) Frutas	
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
		369,43kcal	54g 58%	13g 14%	9g 22%

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		Feriado antecipado 	Macarrão parafuso Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Mesa de frutas**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**
ALMOÇO			Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja		Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Alface, cenoura cozida Bergamota
REFEIÇÃO II			Wafler de massa de bolo de banana com farinha Integral Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Frutas	Wafler de polvilho Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Frutas	
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
		386,08kcal	61g 64%	17g 18%	7g 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

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	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com e carne suína moída, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	Sopa de verduras, legumes e cubos bovinos, preparada com talos de brócolis e couve-flor, couve folha, folhas de repolho, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, cabotiá, macarrão e frango Fruta**	Feijão carioca Arroz integral Fígado acebolado Farofa de espinafre e ora-pro-nóbis e couve folha Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Arroz Lasanha a Bolonhesa Salada: Alface e repolho Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Hambúrguer de carne moída assado Purê de aipim Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão carioca Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: pepino e vagem cozida Laranja	Feijão Preto Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Bergamota		Feijão vermelho Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: beterraba ralada e chuchu cozido Bergamota
REFEIÇÃO II	Mini pizza com carne moida e tomate Suco de uva Frutas	Wafler de batata doce Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Frutas	Pão de queijo de mandioca Chá de casca de abacaxi Salada de frutas natural	Bolo de maçã com banana sem açúcar Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Frutas	
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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 24%

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	Macarrão espaguete Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Risoto de arroz integral com frango e abóbora cabotia Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Torta verde Suco de uva (sem adição de açúcar) Fruta**	Lentilha com legumes Arroz Moela em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**
ALMOÇO	Feijão vermelho Arroz Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Vagem cozida e Repolho Laranja	Lentilha Arroz Carne bovina em molho Nhoque de batata doce Salada: Alface e brócolis cozido Laranja	Feijão preto Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface, chuchu cozido Bergamota		Feijão Preto Arroz Frango assado empanado com batata inglesa Salada: Alface, chuchu cozido Bergamota
REFEIÇÃO II	Esfira de frango Chá de ervas Frutas	Muffin de couve Batida mamão com leite Frutas	Bolo de beterraba com recheio de frango Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Frutas	Bolo de beterraba com recheio de frango Suco de uva integral Frutas	
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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 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

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/09/2026 08:43:37-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br