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

SETEMBRO DE 2026

Primeira semana	**2ª FEIRA (07/09)**	**3ª FEIRA (08/09)**	**4ª FEIRA (09/09)**	**5ª FEIRA (10/09)**	**6ª FEIRA (11/09)**
REFEIÇÃO	Feriado	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural *(sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		369,43 KCAL	68g	13g	14g
			62%	12%	28%
Segunda Semana	**2ª FEIRA (14/09)**	**3ª FEIRA (15/09)**	**4ª FEIRA (16/09)**	**5ª FEIRA (17/09)**	**6ª FEIRA (18/09)**
REFEIÇÃO	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Leite com café* Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Couve folha refogada Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu 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**
		454,34 KCAL	68g	15g	15g
			60%	14%	28%
Terceira Semana	**2ª FEIRA (21/09)**	**3ª FEIRA (22/09)**	**4ª FEIRA (23/09)**	**5ª FEIRA (24/09)**	**6ª FEIRA (25/09)**
REFEIÇÃO	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface com tomate picado Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural (sem adição de água ou açúcar) Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado 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 (28/09)**	**3ª FEIRA (29/09)**	**4ª FEIRA (30/09)**	**5ª FEIRA (01/10)**	**6ª FEIRA (02/10)**
REFEIÇÃO	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Risoto de moela com arroz integral Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Bolo de Abobrinha Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** 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**
		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: 01/09/2026 08:29:39-0300
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
SETEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (07/09)	3ª FEIRA (08/09)	4ª FEIRA (09/09)	5ª FEIRA (10/09)	6ª FEIRA (11/09)
REFEIÇÃO	Feriado	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natural *(sem adição de água ou açúcar)** Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Fruta**
ALMOÇO		Feijão preto Arroz Panqueca colorida com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Laranja	Feijão Preto Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: repolho e chuhu cozido Laranja	Feijão carioca Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface, cenoura ralada Bergamota	
REFEIÇÃO		Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Suco de Laranja Natual (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado 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
		369,43kcal	54g 58%	13g 14%	9g 22%

Segunda Semana	2ª FEIRA (14/09)	3ª FEIRA (15/09)	4ª FEIRA (16/09)	5ª FEIRA (17/09)	6ª FEIRA (18/09)
REFEIÇÃO	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Leite com café* Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Couve folha refogada Salada: Alface com laranja, rabanete fatiado e repolho Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu e beterraba cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	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 Bergamota		
REFEIÇÃO	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Leite com café* Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Couve folha refogada Salada: Alface com laranja, rabanete fatiado e repolho Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu 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 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 (21/09)	3ª FEIRA (22/09)	4ª FEIRA (23/09)	5ª FEIRA (24/09)	6ª FEIRA (25/09)
REFEIÇÃO	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de Laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada 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 Bergamota		
REFEIÇÃO	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Beterraba ralada e repolho cozido 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 (28/09)	3ª FEIRA (29/09)	4ª FEIRA (30/09)	5ª FEIRA (01/10)	6ª FEIRA (02/10)
REFEIÇÃO	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Risoto de moela com arroz integral Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Bolo de Abobrinha Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** Preparação doce do mês
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	Lentilha Arroz Carne bovina em molho Nhoque de batata doce Salada: Alface e brócolis cozido Bergamota		
REFEIÇÃO	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Bolo de Abobrinha Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** Preparação doce do mês	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Risoto de moela com arroz integral Salada: Alface, chuchu e vagem 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
		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: 26/08/2026 13:11:17-0300
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
SETEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (07/09)	3ª FEIRA (08/09)	4ª FEIRA (09/09)	5ª FEIRA (10/09)	6ª FEIRA (11/09)
REFEIÇÃO	Feriado	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Fruta**
ALMOÇO		Feijão preto Arroz Carne suína em cubos na panela Farofa de talos Salada: repolho refogado, beterraba ralada Laranja	Feijão Preto Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: repolho e chuhu cozido Laranja	Feijão preto Arroz Panqueca colorida com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Bergamota	Feijão carioca Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface, cenoura ralada Bergamota
REFEIÇÃO		Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Fruta**	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

Segunda Semana	2ª FEIRA (14/09)	3ª FEIRA (15/09)	4ª FEIRA (16/09)	5ª FEIRA (17/09)	6ª FEIRA (18/09)
REFEIÇÃO	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Couve folha refogada Salada: Alface com laranja, rabanete fatiado e repolho Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu e beterraba cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Lentilha Arroz Panqueca com carne moída Salada: alface e beteraba cozida Laranja	Feijão preto Arroz Carne suína em cubos Farofa de ora-pro-nóbis Salada: beterraba ralada e pepino fatiado Bergamota	Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Bergamota	Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Alface, cenoura cozida Bergamota
REFEIÇÃO	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Couve folha refogada Salada: Alface com laranja, rabanete fatiado e repolho Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu 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 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 (21/09)	3ª FEIRA (22/09)	4ª FEIRA (23/09)	5ª FEIRA (24/09)	6ª FEIRA (25/09)
REFEIÇÃO	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada 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 Bergamota	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	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Beterraba ralada e repolho cozido 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 (28/09)	3ª FEIRA (29/09)	4ª FEIRA (30/09)	5ª FEIRA (01/10)	6ª FEIRA (02/10)
REFEIÇÃO	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Risoto de moela com arroz integral Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Bolo de Abobrinha Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** Preparação doce do mês
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 carioca Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado Bergamota	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado com batata inglesa Salada: Alface, chuchu cozido Bergamota
REFEIÇÃO	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Bolo de Abobrinha Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** Preparação doce do mês	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Risoto de moela com arroz integral 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**
		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: 19/08/2026 15:45:44-0300
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

SETEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (07/09)	3ª FEIRA (08/09)	4ª FEIRA (09/09)	5ª FEIRA (10/09)	6ª FEIRA (11/09)
REFEIÇÃO	Feriado	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Fruta**
ALMOÇO			Feijão Preto Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: repolho e chuhu cozido Laranja	Feijão preto Arroz Panqueca colorida com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Bergamota	
REFEIÇÃO		Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho com cenoura 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
		369,43kcal	54g	13g	9g
			58%	14%	22%

Segunda Semana	2ª FEIRA (14/09)	3ª FEIRA (15/09)	4ª FEIRA (16/09)	5ª FEIRA (17/09)	6ª FEIRA (18/09)
REFEIÇÃO	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Couve folha refogada Salada: Alface com laranja, rabanete fatiado e repolho Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu e beterraba cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja		Lentilha Arroz Panqueca com carne moída Salada: alface e beteraba cozida Laranja	Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Bergamota	
REFEIÇÃO	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Couve folha refogada Salada: Alface com laranja, rabanete fatiado e repolho Fruta**	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu 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 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

SETEMBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (21/09)	3ª FEIRA (22/09)	4ª FEIRA (23/09)	5ª FEIRA (24/09)	6ª FEIRA (25/09)
REFEIÇÃO	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada 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 Bergamota	Feijão vermelho Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: beterraba ralada e chuchu cozido Bergamota	
REFEIÇÃO	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Beterraba ralada e repolho cozido 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 (28/09)	3ª FEIRA (29/09)	4ª FEIRA (30/09)	5ª FEIRA (01/10)	6ª FEIRA (02/10)
REFEIÇÃO	Bolo de Abobrinha Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** Preparação doce do mês	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Risoto de moela com arroz integral Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata 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 Frango assado empanado com batata inglesa Salada: Alface, chuchu cozido Bergamota	
REFEIÇÃO	Risoto de moela com arroz integral Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Bolo de Abobrinha Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** Preparação doce do mês	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Lentilha Arroz Moela em molho 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: 26/08/2026 13:11:17-0300
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

SETEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (07/09)	3ª FEIRA (08/09)	4ª FEIRA (09/09)	5ª FEIRA (10/09)	6ª FEIRA (11/09)
REFEIÇÃO	Feriado	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de espinafre Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**
ALMOÇO		Feijão vermelho Arroz Nhoque de Espinafre 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		
REFEIÇÃO II		Mini pizza com carne moida, tomate e orégano Chá de ervas naturais 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)	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 (14/09)	3ª FEIRA (15/09)	4ª FEIRA (16/09)	5ª FEIRA (17/09)	6ª FEIRA (18/09)
REFEIÇÃO	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de espinafre, talos e folhas Couve folha e espinagre refogada Salada: Alface com laranja, rabanete fatiado e repolho Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu e beterraba cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Larania	Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja	Lentilha Arroz Panqueca de espinafre com carne moída Salada: alface e beteraba cozida Bergamota		
REFEIÇÃO II	Pastel assado Chá de casca de abacaxi Frutas	Nega maluca de feijão/cupcake de feijão sem açúcar Suco de uva (aquecer se frio)	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)	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: 06-15 ANOS

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

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

SETEMBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (21/09)	3ª FEIRA (22/09)	4ª FEIRA (23/09)	5ª FEIRA (24/09)	6ª FEIRA (25/09)
REFEIÇÃO	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada Fruta**
ALMOÇO	Feijão Preto Arroz Hambúrguer de carne moída assado Purê de aipim Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão vermelho Arroz Lasanha a bolonhesa Salada: beterraba ralada e chuchu cozido Bergamota	Feijão Preto Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Bergamota		
REFEIÇÃO II	Muffins de legumes com espinafre Suco de uva Frutas	Bolo de tomate Chá de casca de abacaxi Frutas	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)	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 (28/09)	3ª FEIRA (29/09)	4ª FEIRA (30/09)	5ª FEIRA (01/10)	6ª FEIRA (02/10)
REFEIÇÃO	Pão com doce de abóbora Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** Preparação doce do mês	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Risoto de moela com arroz integral Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata 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 Frango assado empanado com batata inglesa Salada: Alface, chuchu cozido Bergamota		
REFEIÇÃO II	Torta Salgada de quirera e legumes Chá de ervas Frutas	Wafler de banana e frutas secas 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)	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: 26/08/2026 13:11:17-0300
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

SETEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (07/09)	3ª FEIRA (08/09)	4ª FEIRA (09/09)	5ª FEIRA (10/09)	6ª FEIRA (11/09)
REFEIÇÃO	Feriado	Sanduíche de pão francês integral com carne moída suína, alface, cenoura e tomate Leite com café* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Fígado acebolado Farofa de talos e folhas Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Fruta**	Polenta cremosa Frango em molho vitaminado Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Fruta**
ALMOÇO		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		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)	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 (14/09)	3ª FEIRA (15/09)	4ª FEIRA (16/09)	5ª FEIRA (17/09)	6ª FEIRA (18/09)
REFEIÇÃO	Macarrão Integral Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Torta salgada de legumes e carne moída Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	Quirerinha com costelinha suína Salada: Alface, couve flor cozida e cenoura cozida Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz com açafrão Farofa de talos e folhas Couve folha refogada Salada: Alface com laranja, rabanete fatiado e repolho Fruta**	Arroz carreteiro (arroz+ carne de gado em cubos) Salada: Alface, chuchu e beterraba cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão carioca Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja	Lentilha Arroz Panqueca com carne moída Salada: alface e beteraba cozida Bergamota		Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Alface, cenoura cozida Bergamota
REFEIÇÃO II	Pastel assado Chá de casca de abacaxi Frutas	Nega maluca de feijão/cupcake de feijão sem açúcar Suco de uva (aquecer se frio) Frutas	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)	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

SETEMBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (21/09)	3ª FEIRA (22/09)	4ª FEIRA (23/09)	5ª FEIRA (24/09)	6ª FEIRA (25/09)
REFEIÇÃO	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos) Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês com entreveiro de carnes (carne suína, bovina e frango), alface, cenoura e tomate Suco de laranja natural (sem adição de água ou açúcar)* Fruta**	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 Acompanhamento: Pão torrado Fruta**	Polenta Frango em molho vitaminado Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijão Vermelho Arroz com açafrão Carne bovina em molho vitaminado Salada: Alface, cenoura ralada 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	Muffins de legumes Suco de uva Frutas	Bolo de tomate Chá de casca de abacaxi Frutas	Bolo de maçã com banana sem açúcar Leite com café Frutas	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 (28/09)	3ª FEIRA (29/09)	4ª FEIRA (30/09)	5ª FEIRA (01/10)	6ª FEIRA (02/10)
REFEIÇÃO	Bolo de Abobrinha Suco de uva (se frio aquecer) Fruta** Preparação doce do mês	Lentilha Arroz Moela em molho Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Macarrão Carne moída em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Risoto de moela com arroz integral Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Arroz Frango Assado empanado Purê de batata 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	Torta Salgada de quirera e legumes Chá de ervas Frutas	Wafler de banana e frutas secas Leite com cacau Frutas	Empadão de fubá Suco de Laranja natura (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: 26/08/2026 13:11:17-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br