SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM BELISÁRIO PENA E CONSTRUINDO SONHOS
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais
NOVEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (02/11)	3ª FEIRA (03/11)	4ª FEIRA (04/11)	5ª FEIRA (05/11)	6ª FEIRA (06/11)
REFEIÇÃO		Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada Fruta**	Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu 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
		369,43 KCAL	68g	13g	14g
			62%	12%	28%

Segunda Semana	2ª FEIRA (09/11)	3ª FEIRA (10/11)	4ª FEIRA (11/11)	5ª FEIRA (12/11)	6ª FEIRA (13/11)
REFEIÇÃO	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Sanduíche: Pão francês Integral com carne moída bovina, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar 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 (16/11)	3ª FEIRA (17/11)	4ª FEIRA (18/11)	5ª FEIRA (19/11)	6ª FEIRA (20/11)
REFEIÇÃO	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Frutas**	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		455,86KCAL	70g	15g	14g
			61%	14%	27%

Quarta Semana	2ª FEIRA (23/11)	3ª FEIRA (24/11)	4ª FEIRA (25/11)	5ª FEIRA (26/11)	6ª FEIRA (27/11)
REFEIÇÃO	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Dueto de repolhos e alface 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: 16/10/2026 15:06:59-0300
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

NOVEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (02/11)	3ª FEIRA (03/11)	4ª FEIRA (04/11)	5ª FEIRA (05/11)	6ª FEIRA (06/11)
REFEIÇÃO		Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**
ALMOÇO		Feijão Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface, cenoura ralada Laranja	Feijão Arroz Panqueca colorida (beterraba, couve/espinafre e cenoura) com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Laranja		
REFEIÇÃO		Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada Fruta**	Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada 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 (09/11)	3ª FEIRA (10/11)	4ª FEIRA (11/11)	5ª FEIRA (12/11)	6ª FEIRA (13/11)
REFEIÇÃO	Polenta cremosa Sobrecoxa molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche: Pão francês integral com carne moída bovina, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão Arroz Costelinha Assada Aipim cozido Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja		
REFEIÇÃO	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche: Pão francês integral com carne moída bovina, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais 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
		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

NOVEMBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (16/11)	3ª FEIRA (17/11)	4ª FEIRA (18/11)	5ª FEIRA (19/11)	6ª FEIRA (20/11)
REFEIÇÃO	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Frutas**	
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	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada 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 (23/11)	3ª FEIRA (24/11)	4ª FEIRA (25/11)	5ª FEIRA (26/11)	6ª FEIRA (27/11)
REFEIÇÃO	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas 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 batata doce Salada: Alface, chuchu cozido Laranja	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Salada: Alface, beterraba ralada e pepino fatiado Laranja		
REFEIÇÃO	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface 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.

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 16/10/2026 15:06:05-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - ZONA URBANA **EM VIVER E CONHECER e EM DR VILSON PEDRO KLEINUBING**
FAIXA ETÁRIA: 04 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais
NOVEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (02/11)	3ª FEIRA (03/11)	4ª FEIRA (04/11)	5ª FEIRA (05/11)	6ª FEIRA (06/11)
REFEIÇÃO		Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada Fruta**	Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva *sem adição de açúcar* Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**
ALMOÇO		Feijão Arroz Panqueca colorida (beterraba, couve/espinafre e cenoura) com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Laranja	Feijão Arroz com açafrão Frango assado com batata doce com orégano, alecrim, açafrão Salada: Alface, cenoura ralada Laranja	Feijão Arroz Lasanha a bolonhesa com molho vitaminado Salada: repolho e chuhu cozido Laranja	Feijão Arroz Carne suína em cubos na panela Farofa de rea-pro-nóbis, espinafre e couva folha Salada: repolho refogado, beterraba ralada Laranja
REFEIÇÃO		Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada 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 (09/11)	3ª FEIRA (10/11)	4ª FEIRA (11/11)	5ª FEIRA (12/11)	6ª FEIRA (13/11)
REFEIÇÃO	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Sanduíche: Pão francês integral com carne moída bovina, queijo, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**
ALMOÇO	Feijão Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface, cenoura cozida Laranja	Feijão Arroz com açafrão Escondidinho de aipim com carne moida Salada: Alface, cenoura cozida Laranja	Feijão Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja	Feijão Arroz Panqueca de espinafre/couve folha ou ora-pro-nóbis com carne moída Salada: alface e beteraba cozida Laranja
REFEIÇÃO	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Sanduíche: Pão francês integral com carne moída bovina, queijo, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais 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**
		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

NOVEMBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (16/11)	3ª FEIRA (17/11)	4ª FEIRA (18/11)	5ª FEIRA (19/11)	6ª FEIRA (20/11)
REFEIÇÃO	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Frutas**	
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	
REFEIÇÃO	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Frutas**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho 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
		403,96KCAL	62g 62%	18g 18%	11g 24%

Quarta Semana	2ª FEIRA (23/11)	3ª FEIRA (24/11)	4ª FEIRA (25/11)	5ª FEIRA (26/11)	6ª FEIRA (27/11)
REFEIÇÃO	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas 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 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	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu 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%

* 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.

gov.br
Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 16/10/2026 15:06:05-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM ERNESTO HACHMANN
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA: 06-15 ANOS
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (02/11)	3ª FEIRA (03/11)	4ª FEIRA (04/11)	5ª FEIRA (05/11)	6ª FEIRA (06/11)
REFEIÇÃO		Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada Fruta**
ALMOÇO		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		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)	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 (09/11)**	**3ª FEIRA (10/11)**	**4ª FEIRA (11/11)**	**5ª FEIRA (12/11)**	**6ª FEIRA (13/11)**
REFEIÇÃO	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche: Pão francês integral com carne moída bovina, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**
ALMOÇO	Feijão Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface, cenoura cozida Laranja	Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja		
REFEIÇÃO II	Pastel Assado de frango Suco de uva Frutas	Wafler de polvilho Salada de Frutas Suco de casca de manga	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

NOVEMBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (16/11)	3ª FEIRA (17/11)	4ª FEIRA (18/11)	5ª FEIRA (19/11)	6ª FEIRA (20/11)
REFEIÇÃO	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Frutas**	
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)	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 (23/11)	3ª FEIRA (24/11)	4ª FEIRA (25/11)	5ª FEIRA (26/11)	6ª FEIRA (27/11)
REFEIÇÃO	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada 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)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		403,96KCAL	62g	18g	11g
			62%	18%	24%

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

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 16/10/2026 15:06:05-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PRÉ- ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - EM IVO SILVEIRA
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 anos
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (02/11)	3ª FEIRA (03/11)	4ª FEIRA (04/11)	5ª FEIRA (05/11)	6ª FEIRA (06/11)
REFEIÇÃO		Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido 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 Laranja		Feijão preto Arroz Panqueca colorida com carne moída Salada: Alface, rabanete fatiado Laranja
REFEIÇÃO II		Mini pizza com carne moída, 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 (09/11)	3ª FEIRA (10/11)	4ª FEIRA (11/11)	5ª FEIRA (12/11)	6ª FEIRA (13/11)
REFEIÇÃO	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche: Pão francês integral com carne moída bovina, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**
ALMOÇO	Feijão Arroz Almôndega em molho Batata inglesa cozida Salada: Alface e beterraba ralada Laranja	Feijão Arroz Costelinha assada Aipim cozido Salada: Alface, cenoura cozida Laranja	Feijão Preto Arroz Bife de gado acebolado Purê de batata Salada: pepino e beterraba cozida Laranja	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Feijão carioca Arroz com açafrão Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Alface, cenoura cozida Laranja
REFEIÇÃO II	Pastel Assado de frango Suco de uva Frutas	Wafler de polvilho Salada de Frutas Suco de casca de manga	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

NOVEMBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (16/11)	3ª FEIRA (17/11)	4ª FEIRA (18/11)	5ª FEIRA (19/11)	6ª FEIRA (20/11)
REFEIÇÃO	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Frutas**	
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 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	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 (23/11)	3ª FEIRA (24/11)	4ª FEIRA (25/11)	5ª FEIRA (26/11)	6ª FEIRA (27/11)
REFEIÇÃO	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas 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 Laranja		Feijão Preto Arroz Frango assado empanado com batata inglesa Salada: Alface, chuchu cozido Laranja
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: 16/10/2026 15:06:05-0300
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
NOVEMBRO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (02/11)	3ª FEIRA (03/11)	4ª FEIRA (04/11)	5ª FEIRA (05/11)	6ª FEIRA (06/11)
REFEIÇÃO		Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada Fruta**
ALMOÇO			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		Vaca atolada (aipim + carne bovina em cubos em molho vitaminado) Salada: Repolho e chuchu cozido Fruta**	Sanduíche: Pão francês com carne moída bovina, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Risoto de Sobrecoxa com legumes Salada: Repolho com cenoura ralada Fruta**	Feijão Arroz com cenoura Moela em molho vitaminado Salada: Alface e beterraba ralada 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 (09/11)	3ª FEIRA (10/11)	4ª FEIRA (11/11)	5ª FEIRA (12/11)	6ª FEIRA (13/11)
REFEIÇÃO	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais Salada: Alface, chuchu e vagem cozida Fruta**	Sanduíche: Pão francês integral com carne moída bovina, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**
ALMOÇO	Feijão 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 de espinafre/couve folha ou ora-pro-nóbis com carne moída Salada: alface e beteraba cozida Laranja	
REFEIÇÃO	Macarrão Carne suína moída com molho vitaminado Salada: dueto de repolhos e beterraba cozida Fruta**	Feijão Arroz integral Fígado acebolado Farofa de casca de abóbora Salada: Alface com rabanete ralado Fruta**	Sanduíche: Pão francês integral com carne moída bovina, alface, queijo, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Risoto de Sobrecoxa e abóbora cabotia Batata doce assada com ervas naturais 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
		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 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
NOVEMBRO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (16/11)	3ª FEIRA (17/11)	4ª FEIRA (18/11)	5ª FEIRA (19/11)	6ª FEIRA (22/11)
REFEIÇÃO	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu cozido Fruta**	Polenta cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Frutas**	
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 cremosa Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: repolho e beterraba cozida Fruta**	Feijoada (feijão preto, carne bovina e carne suína em cubos) Arroz Farofa de espinafre Couve folha refogada Salada: Alface, repolho com cenoura ralada Frutas**	Sanduíche de pão francês integral peito de frango, alface, cenoura e tomate Suco de uva sem adição de açúcar Fruta**	Aipim cozido Carne suína em cubos refogada Salada: Alface, brócolis e chuchu 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 (23/11)	3ª FEIRA (24/11)	4ª FEIRA (25/11)	5ª FEIRA (26/11)	6ª FEIRA (27/11)
REFEIÇÃO	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface Fruta**	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada 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	Polenta Sobrecoxa em molho vitaminado Salada: Beterraba ralada e repolho cozido Fruta**	Feijão Arroz com açafrão Iscas bovinas em molho vitaminado Salada: Alface, repolho e beterraba ralada Fruta**	Macarrão Carne moída bovina em molho vitaminado Salada: Repolho, cenoura ralada e chuchu cozido Fruta**	Bolo de açúcar mascavo com pasta de amendoim Leite com café Fruta**	Arroz Frango empanado assado com batata doce Saladas: Repolho bicolor e alface 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.

gov.br Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 16/10/2026 15:06:05-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica