|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| AGOSTO DE 2022 | | | | | |
| 1ª SEMANA | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
|  | **01/08** | **02/08** | **03/08** | **04/08** | **05/08** |
| Café da manhã  (08h45’) | Café com leite, biscoitos de polvilho | Chá mate ou de ervas, torradinha com manteiga, orégano e tomate | Waffle + suco ou chá | Café com leite, pão com doce de fruta sem açúcar | Bolo de maçã integral  Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (11h45’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Linguicinha assada  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Macarrão furado grosso com molho de tomate e calabresa  \*Frango (coxa e sobrecoxa) assado  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão carioca  \*Bife acebolado  \*Batata doce refogada  \*Saladas | \*Polenta cremosa  \*Costelinha suína assada  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Lentilha  \*Panqueca com carne moída (bovina)  \*Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h30’) | \*Sopa de feijão, macarrão e legumes | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo  \* Salada (beterraba e cenoura)  \*Fruta (maçã) | \*Creme de pudim com aveia  \*Biscoitos diversos  \*Fruta (banana) | \*Risoto com frango  \*Salada (repolho branco, roxo e brócolis)  \*Fruta (mamão) | \*Pão com carne moída de frango  \* Chá  \*Fruta (laranja) |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- Utilizar o mínimo de açúcar nas preparações, trocar pelo açúcar mascavo sempre que possível;

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| AGOSTO DE 2022 | | | | | |
| 2ª SEMANA | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
|  | **08/08** | **09/08** | **10/08** | **11/08** | **12/08** |
| Café da manhã  (08h45’) | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia, pão de queijo de frigideira | Café com leite, cookies sem açúcar | Café com leite, pão com manteiga | Chá mate ou de ervas, bolo de banana com aveia | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (11h45’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Estrogonofe de carne bovina (bife em tiras)  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Tortéi pastelzinho com molho de tomate e frango moído em molho  \*Saladas | \* Arroz branco  \* Feijão carioca  \* Purê de batata  \* Bisteca suína refogada  \* Saladas | \* Carreteiro com músculo, acém e legumes  \* Saladas | \* Macarrão talharim com molho de carne moída (bovina)  \* Salada com grão de bico |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h30’) | \*Polenta com molho de frango (sassami)  \* Salada (repolho + acelga) | \*Macarrão (penne) com molho de carne moída bovina  \*Salada (alface)  \*Fruta (maçã) | \*Achocolatado batido com aveia  \* Biscoitos diversos  \*Fruta (banana) | DIA DO ESTUDANTE  \* Esfihas, chá ou suco  \*Fruta (melão) | \*Cuca com farofa  \* Café com leite  \*Fruta (mamão) |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- Utilizar o mínimo de açúcar nas preparações, trocar pelo açúcar mascavo sempre que possível;

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | | |
| AGOSTO DE 2022 | | | | | | |
| 3ª SEMANA | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | | **SEXTA-FEIRA** |
|  | **15/08** | **16/08** | **17/08** | **18/08** | | **19/08** |
| Café da manhã  (08h45’) | Chá mate ou de ervas, biscoitos diversos | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Bolo salgado de tapioca | Waffle + suco ou chá | Café com leite, torrada com: Pão, requeijão, queijo, tomate e orégano | | Café com leite, bolo de laranja |
|  |  |  |  |  | |  |
| Almoço  (11h45’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Vaca atolada com mandioca e acém  \*Saladas | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami + drumete) em molho  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \* Arroz branco  \* Feijão preto  \*Lasanha de frango  \*Bisteca bovina refogada  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \*Costela bovina assada  \*Farofa (mandioca) de cenoura  \*Saladas | | \*Arroz branco  \*Feijão vermelho + branco  \*Omelete temperado  \*Saladas |
|  |  |  |  |  | |  |
| Lanche da tarde  (14h30’) | \*Sopa de legumes, frango e macarrão cabelo de anjo | \*Arroz branco  \* Feijão preto  \*Carne de panela em molho  \* Salada (beterraba + repolho)  \*Fruta (maçã) | \* Sagu com creme de pudim  \*Fruta (banana) | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \* Salada (acelga e beterraba)  \*Fruta (mamão) | | \*Pão caseirinho com doce de leite  \*Suco de melancia (natural) |
|  |  |  |  |  |  | |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  | |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  | |
|  |  |  |  |  | |

**Observações:**

- Utilizar o mínimo de açúcar nas preparações, trocar pelo açúcar mascavo sempre que possível;

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| AGOSTO DE 2022 | | | | | |
| 4ª SEMANA | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
|  | **22/08** | **23/08** | **24/08** | **25/08** | **26/08** |
| Café da manhã  (08h45’) | Café com leite, bolacha caseira | Café com leite, pão com presunto e queijo (fazer na sanduicheira) | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Pão caseiro com doce de frutas sem adição de açúcares | Bolo de banana caseiro com aveia  Chá de ervas | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (11h45’) | \*Arroz integral  \*Feijão carioca  \*Purê de batatas  \*Lombo refogado  \*Mix de farinhas  \*Saladas | \*Macarrão espaguete grosso + molho de calabresa e tomate  \* Frango (coxa e sobrecoxa assada) com legumes  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada  \*Carne de panela (acém + músculo) em molho  Saladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes  \*Pão integral | \*Polenta cremosa  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  \*Farofa (biju) de couve  Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h30’) | \*Polenta com carne moída em molho  \* Saladas (tomate e repolho) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes  \*Salada (repolho+brócolis+cenoura)  \*Fruta (maçã) | \* Creme de pudim  \*Biscoitos diversos  \*Fruta (banana) | \*Torta salgada com carne moída bovina e legumes  \*Suco de uva  \*Fruta (manga) | \*Pão francês integral com presunto, queijo  \* Achocolatado espumante batido com aveia em flocos  \*Fruta (mamão) |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- Utilizar o mínimo de açúcar nas preparações, trocar pelo açúcar mascavo sempre que possível;

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| AGOSTO DE 2022 | | | | | |
| 5ª SEMANA | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
|  | **29/08** | **30/08** | **31/08** | **01/09** | **02/09** |
| Café da manhã  (08h45’) | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Biscoitos diversos salgados | Café com leite, bolo de laranja | Café com leite, bolacha caseira | Chá mate, pão com doce de fruta ou requeijão | Panqueca de aveia, banana  Chá de maçã |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (11h45’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \* Carne moída de frango em molho com legumes  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Tilápia assada com legumes e batatas  \*Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate  \*Saladas | \*Risoto de frango e legumes  \*Saladas com grão de bico cozido | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \* Tortéi enrolado com molho de calabresa  \* Frango (drumete) assado com legumes  \* Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h30’) | \*Sopa de feijão, macarrão de letrinhas e legumes | \*Quirerinha, frango em molho  \*Salada de alface  \*Fruta (maçã) | \*Vitamina com: leite, banana, morango e aveia  \* Biscoitos diversos | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Carne moída suína em molho com legumes  \* Salada de repolho + pepino  \*Fruta (mamão) | \*Pão com carne moída bovina  \*Suco ou chá  \*Fruta (abacaxi) |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- Utilizar o mínimo de açúcar nas preparações, trocar pelo açúcar mascavo sempre que possível;

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.