|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA 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 integralLeite 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 – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 aveiaChá 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 molhoSaladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes\*Pão integral | \*Polenta cremosa\*Carne moída (bovina) em molho + PTS\*Farofa (biju) de couveSaladas |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 – SCPROGRAMA 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, bananaChá 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.