|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*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) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*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) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*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) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*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) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*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) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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.