|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL |
| SETEMBRO DE 2022 |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 05/09 | 06/09 | 07/09 | 08/09 | 09/09 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Macarrão espaguete com molho de carne moída\*Salada de beterraba + cenoura + repolho | \*Risoto com frango e legumes\*Salada de acelga + brócolis\*Fruta (maçã) | FERIADO – HOMENAGEM CÍVICA | SEM AULA | \*Pão caseirinho com requeijão\* Suco de abacaxi (natural) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Arroz branco\*Feijão preto\*Batata doce refogada\*Bife cortado em tiras em molho acebolado\*Saladas | \*Polenta cremosa\*Costelinha suína em molho OU assada\*Farofa (biju) de couve\*Saladas  | FERIADO – HOMENAGEM CÍVICA | SEM AULA |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| SETEMBRO DE 2022 |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 12/09 | 13/09 | 14/09 | 15/09 | 16/09 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Polenta cremosa, molho de frango (sassami)\* Salada de repolho + chuchu | \*Vaca atolada (mandioca + acém)\*Salada de alface\*Fruta (maçã) | \*Bolacha caseira (coco)\*Café com leite\*Fruta (banana) | \*Arroz colorido com legumes, carne suína em molho com legumes e batatas\* Salada de beterraba + cenoura\*Fruta (melão) | \*Pão doce\*Chá mate Ou de ervas\*Fruta (mamão) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Arroz branco\*Lentilha\*Linguicinha + batata assadas\*Saladas com grão de bico | \*Arroz branco\*Feijão carioca\*Tortéi pastelzinho com molho de calabresa e tomate\*Frango (coxa e sobrecoxa) assado com legumes\*Saladas | \*Arroz colorido\*Feijão vermelho + branco\*Purê de batatas\*Carne moída (bovina) em molho + PTSSaladas  | \*Macarrão espaguete grosso com molho de carne de panela (acém)\*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 |
| SETEMBRO DE 2022 |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 19/09 | 20/09 | 21/09 | 22/09 | 23/09 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Macarrão espaguete com molho de frango\*Salada de alface + acelga | \*Arroz branco, feijão preto, carne moída em molho\*Salada de beterraba, repolho e cenoura\*Fruta (maçã) | \*Bebida láctea + sucrilhos e granola\*Fruta (banana) | \* Torta salgada com carne moída de frango + chá OU suco\*Fruta (mamão) | \*Bolo formigueiro\*Suco de uva OU chá\*Fruta (melancia) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Arroz integral\*Feijão vermelho + branco\*Costelinha suína assada\*Mix de farinhas\*Saladas | \*Polenta cremosa\*Frango (sassami+drumete) em molho\*Saladas | \* Arroz colorido\*Feijão preto\*Abóbora cabotiá refogada + legumes\*Bife bovino acebolado\*Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de tomate e calabresa\*Frango (drumete) assado\*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 |
| SETEMBRO DE 2022 |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 26/09 | 27/09 | 28/09 | 29/09 | 30/09 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Sopa de feijão, macarrão cabelo de anjo e legumes | \*Sagu com creme de pudim\*Fruta (maçã) | \*Esfihas, suco ou chá\*Fruta (banana) | \*Polenta cremosa, carne de panela em molho\*Salada de repolho e cenoura\*Fruta (laranja) | \*Pão caseirinho com omelete temperado e queijo\* Chá\*Fruta (mamão) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Tortéi enrolado com molho de tomate e calabresa\*Frango (Coxa e sobrecoxa) assado\*Saladas | \*Arroz branco\*Feijão preto\*Vaca atolada com mandioca e acém\*Saladas | \*Arroz colorido\*Feijão vermelho + branco\*Purê de batata\*Bisteca suína refogada\*Saladas | \*Arroz colorido\*Feijão carioca\*Carne moída (bovina) 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.