|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA |
| OUTUBRO DE 2022 |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 03/10 | 04/10 | 05/10 | 06/10 | 07/10 |
| 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’) | \*Polenta cremosa\*Farofa de couve\*Costelinha suína em molho\*Saladas | \*Risoto com frango (sassami + drumete) e legumes\*Saladas | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Panqueca com carne moída (bovina) e PTS em molho\*Saladas | \*Arroz colorido\*Feijão carioca\*Lasanha de frango\*Saladas | \*Arroz de forno com legumes e queijo\*Tilápia assada com batatas\*Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde(14h30’) | \*Macarronada com molho de carne moída\*Salada de alface | \*Quirera com frango em molho (sassami)\*Salada de: beterraba + tomate\*Fruta (maçã) | \*Creme de pudim com aveia\*Biscoitos diversos\*Fruta (banana) | **COMEMORAÇÃO DIA DA CRIANÇA**\*Cachorro-quente\*Suco de laranja natural  | \*Arroz carreteiro (músculo + acém)\* Salada de acelga + cenoura\*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 |
| OUTUBRO DE 2022 |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 10/10 | 11/10 | 12/10 | 13/10 | 14/10 |
| Café da manhã(08h45’) | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia, pão de queijo de frigideira | Café com leite, cookies sem açúcar | FERIADO | Chá mate ou de ervas, bolo de banana com aveia | SEM AULA – CAPACITAÇÃO PROFESSORES |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Linguicinha assada\*Farofa (mandioca+biju) de cenoura\*Saladas | \*Polenta cremosa\*Costelinha suína assada\*Farofa (mandioca+biju) de couve\*Saladas | FERIADO | \*Macarrão furado grosso com molho de tomate e calabresa\*Frango (coxa e sobrecoxa) assado\*Saladas | SEM AULA – CAPACITAÇÃO PROFESSORES |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde(14h30’) | \*Macarrão furado grosso com frango em molho (sassami)\*Salada de repolho + cenoura | \*Arroz colorido com legumes, batata doce assada, carne bovina em molho\* Salada de tomate e pepino\*Fruta (maçã) | FERIADO | \*Arroz + feijão+Farofa de ovos, couve e biju\*Salada de alface\*Fruta (mamão) | SEM AULA – CAPACITAÇÃO PROFESSORES |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| OUTUBRO DE 2022 |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 17/10 | 18/10 | 19/10 | 20/10 | 14/10 |
| 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’) | \* Macarrão talharim com molho de carne moída (bovina)\* Salada com grão de bico | \*Arroz colorido\*Feijão vermelho + branco\*Tortéi pastelzinho com molho de tomate e frango moído em molho\*Saladas | \* Carreteiro com músculo, acém e legumes\* Saladas | \* Arroz branco\* Feijão carioca\* Purê de batata\* Bisteca suína refogada\* Saladas | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Estrogonofe de carne bovina (bife em tiras)\*Farofa (mandioca+biju) de cenoura\*Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde(14h30’) | \*Arroz, feijão, carne moída com legumes, (alface e acelga) | \* Mini pizza, chá\*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\*Suco de limão natural\*Fruta (melancia) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| OUTUBRO DE 2022 |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 24/10 | 25/10 | 26/10 | 27/10 | 28/10 |
| 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 | FERIADO |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Vaca atolada com mandioca e acém\*Saladas | \*Arroz colorido\*Lentilha\*Costela bovina assada\*Farofa (mandioca) de cenoura\*Saladas | \* Arroz branco\* Feijão preto\*Lasanha de frango\*Bisteca bovina refogada\*Saladas | \*Polenta cremosa\*Frango (sassami + drumete) em molho\*Farofa (mandioca+biju) de couve\*Saladas  | FERIADO |
|  |  |  |  |  |  |
| 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) | \*Bebida láctea + sucrilhos + granola\*Fruta (banana) | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo\* Salada (beterraba e cenoura)\*Fruta (mamão) | FERIADO |
|  |  |  |  |  |  |
| 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.