|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL |
| NOVEMBRO DE 2022 |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 31/10 | 01/11 | 02/11 | 03/11 | 04/11 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Arroz branco\* Feijão preto\*Carne de panela em molho com legumes\* Salada (beterraba + repolho) | \*Torta salgada com carne moída e legumes\*Suco de uva\*Fruta (maçã) | FERIADO | \*Macarronada com molho de frango\* Saladas (cenoura e acelga)\*Fruta (mamão)**OBS: aula somente período da manhã** | \*Pão caseirinho com doce de leite \*Suco de melancia (natural) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Macarrão espaguete grosso + molho de calabresa e tomate\* Frango (coxa e sobrecoxa assada) com legumes\*Saladas  | \*Arroz integral\*Feijão carioca\*Purê de batatas\*Lombo refogado\*Mix de farinhas\*Saladas | FERIADO | **OBS: aula somente período da manhã** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| NOVEMBRO DE 2022 |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 07/11 | 08/11 | 09/11 | 10/11 | 11/11 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes\*Salada (repolho+brócolis+cenoura) | \*Polenta com carne moída em molho\* Saladas (tomate e repolho)\*Fruta (maçã) | \* Gelatina com creme de pudim\*Fruta (banana) | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)\* Salada (acelga e beterraba)\*Fruta (laranja) | \*Pão caseirinho com presunto, queijo\* Achocolatado espumante batido com aveia em flocos\*Fruta (mamão) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate\*Saladas  | \*Arroz colorido\*Tilápia assada com legumes e batatas\*Saladas | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Torta salgada com farinha integral, legumes e frango moído (colocar linhaça e gergelim por cima, ou na massa)\*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.

|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL |
| NOVEMBRO DE 2022 |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 14/11 | 15/11 | 16/11 | 17/11 | 18/11 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | FERIADO | FERIADO | \*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 (maçã) | \*Pão com carne moída bovina\*Suco ou chá\*Fruta (mamão) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | FERIADO | FERIADO | \*Arroz integral\*Feijão carioca\*Carne suína moída em molho com batatas e legumes\*Saladas | \*Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)\*Saladas | \*Arroz branco\*Feijão carioca\*Abóbota cabotiá caramelada OU assada\*Bisteca bovinaem molho\*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 |
| NOVEMBRO DE 2022 |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 21/11 | 22/11 | 23/11 | 24/11 | 25/11 |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Arroz colorido com legumes, carne suína em molho com legumes e batatas\* Salada de beterraba + cenoura | \*Macarrão espaguete com molho de carne moída\*Salada de beterraba + cenoura + repolho\*Fruta (maçã) | \*Creme de pudim + biscoitos\*Fruta (banana) | \*Risoto com frango e legumes\*Salada de acelga + brócolis\*Fruta (mamão) | \*Pão caseirinho com requeijão\* Suco de abacaxi (natural) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Estrogonofe de frango (sassami)\*Farofa (mandioca+biju) de cenoura\*Saladas | \*Arroz branco\*Feijão vermelho + branco\*Purê de batatas\*Carne moída (bovina) em molho + PTSSaladas | \*Arroz branco\*Feijão carioca\*Tortéi pastelzinho com molho de calabresa e tomate\*Frango (coxa e sobrecoxa) assado com legumes\*Saladas | \*Arroz branco\*Lentilha\*Linguicinha + batata assadas\*Saladas com grão de bico | \*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 |
| NOVEMBRO DE 2022 |
| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 28/11 | 29/11 | 30/11 | 01/12 | 02/12 |
| 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) | \*Arroz colorido com legumes, estrogonofe de carne de frango\*Salada (alface)\*Fruta (mamão) | \*Bolacha caseira (coco, fubá, nata, polvilho)\*Suco de uva\*Fruta (banana) | \*Pão doce\*Chá mate Ou de ervas\*Fruta (melão) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço(11h45’) | \*Arroz integral\*Feijão vermelho + branco\*Costelinha suína assada\*Mix de farinhas\*Saladas | \*Arroz carreteiro com acém +músculo e legumes\*Saladas | \* Arroz branco\*Feijão preto\*Abóbora cabotiá refogada + legumes\*Bife bovino acebolado\*Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de tomate e calabresa\*Frango (drumete) assado\*Saladas | \*Polenta cremosa\*Frango (sassami+drumete) em molho\*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.