|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | \*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) | \*Arroz carreteiro (músculo + acém)  \* Salada de acelga + cenoura  \*Fruta (mamão) | **COMEMORAÇÃO DIA DA CRIANÇA**  \*Cachorro-quente  \*Suco de laranja natural |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | \*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 | SEM AULA – CURSO PROFESSORES | \*Grostolis fofinho  \*Café com leite  \*Fruta (melão) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 | SEM AULA – CURSO 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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| OUTUBRO DE 2022 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 17/10 | 18/10 | 19/10 | 20/10 | 21/10 |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | \*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) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| 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) | \*Bebida láctea + sucrilhos + granola  \*Fruta (banana) | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo  \* Salada (beterraba e cenoura)  \*Fruta (mamão) | 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 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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.