|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| DEZEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 05/12 | 06/12 | 07/12 | 08/12 | 09/12 |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | \*Macarrão espaguete com molho de carne moída bovina  \*Salada de alface + acelga | \*Sagu com creme de pudim  \*Fruta (banana)  OBS: menos 3 turmas por período | \*Bolo de laranja  \*Chá gelado  \*Fruta (mamão)  OBS: menos 3 turmas por período | \*Arroz branco, feijão preto, carne de panela com batatas e legumes  \*Salada de beterraba, repolho e cenoura  \*Fruta (maçã) | \* Sanduiche natural  \*Grostoli fofinho  \*Suco de uva  **(Passeio cidade da criança)** |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (11h45’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Tortéi enrolado com molho de tomate e calabresa  \*Frango (Coxa e sobrecoxa) assado  \*Saladas | \*Arroz carreteiro com legumes, e carne de gado  \*Saladas | \*Polenta com molho de carne moída de frango e tomate  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*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 | | | | | |
| DEZEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 12/12 | 13/12 | 14/12 | 15/12 | 16/12 |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’)  \*média de 50 crianças por período | Torta de pão fatiado com presunto, queijo e requeijão | \*Pão de queijo  \* Suco de uva  \*Fruta (maçã) | \* Mini sonhos  \*Fruta (banana) | \*Risoto de frango e legumes  \* Salada (tomate + pepino) | \*Pão caseirinho com omelete temperado e queijo  \* Chá gelado  \*Fruta (mamão) |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (11h45’)  \*média de 10 crianças | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Panqueca com carne moída (bovina) e PTS em molho  \*Saladas | \*Polenta cremosa  \*Farofa de couve  \*Costelinha suína em molho  \*Saladas | SEM ALMOÇO | \*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.