|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA |
| NOVEMBRO DE 2023 |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 06/nov | 07/nov | 08/nov | 09/nov | 10/nov |
| Café da manhã(08h30’) | \* Café com leite \*Biscoitos de polvilho com açúcar mascavo | \*Chá mate ou de ervas \*Torradinha com: pão integral, manteiga, orégano e tomate | \* Suco de laranja ou chá\*Waffle | \*Café com leite \*Pão com doce de fruta sem açúcar | \* Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia\*Bolo de maçã integral |
| Almoço(11h00’) | \*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\*Saladas | \*Arroz colorido\*Feijão preto\*Abóbora cabotiá refogada \*Carne de panela em molhoSaladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes\*Pão integral  | \*Polenta cremosa\*Carne moída (bovina) em molho + PTS\*Farofa (biju) de couveSaladas |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo\* Salada (beterraba e cenoura) | \*Pão caseirinho com doce de leite \*Chá \*Fruta (maçã) | \* Sagu com creme de pudim\*Fruta (banana) | \*Torta salgada com carne moída e legumes\*Suco de uva\*Fruta (melão) | \*Macarronada com molho de frango\* Saladas (Brócolis e acelga)\*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 |
| NOVEMBRO DE 2023 |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 13/nov | 14/nov | 15/nov | 16/nov | 17/nov |
| Café da manhã(08h30’) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia\* Pão de queijo de frigideira | \*Café com leite\*Pão branco fatiado com manteiga | FERIADO | \*Café com leite \*Cookies sem açúcar  | \*Chá de maçã\*Pão branco fatiado com geleia sem açúcares |
| Almoço(11h00’) | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Torta salgada com farinha integral, legumes e frango moído (colocar linhaça e gergelim por cima, ou na massa)\*Saladas | \*Arroz colorido\*Lentilha\*Tilápia assada com legumes e batatas\*Saladas  | FERIADO | \*Risoto de frango e legumes\*Saladas com grão de bico cozido  | \*Arroz colorido\*Feijão vermelho\* Tortéi enrolado com molho de calabresa\* Frango (drumete) assado com legumes\* Saladas |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Polenta com carne moída em molho\* Saladas (tomate e repolho) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes\*Salada (repolho+brócolis+cenoura)\*Fruta (maçã) | FERIADO  | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)\* Salada (acelga e beterraba)\*Fruta (mamão) | \*Pão francês integral com presunto, queijo\* Achocolatado espumante batido com aveia em flocos\*Fruta (banana) |
| 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 |
| NOVEMBRO DE 2023 |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 20/nov | 21/nov | 22/nov | 23/nov | 24/nov |
| Café da manhã(08h30’) | \*Chá mate ou de ervas \*Biscoitos diversos (sem açúcar) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia\*Bolo salgado de tapioca | \* Suco de laranja ou chá\*Waffle | \*Café com leite \*Torrada com: Pão integral, requeijão, queijo, tomate e orégano | \*Café com leite \*Bolo de laranja |
| Almoço(11h00’) | \*Polenta cremosa\*Costelinha suína em molho OU assada\*Farofa (biju) de couve\*Saladas | \*Arroz colorido\*Feijão preto\*Batata doce refogada\*Bife cortado em tiras em molho acebolado\*Saladas  | \*Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)\*Saladas | \*Arroz branco\*Feijão carioca\*Abóbora cabotiá assada ou refogada\*Bisteca bovina em molho\*Saladas | \*Arroz integral\*Feijão carioca\*Carne suína moída em molho com batatas e legumes\*Saladas  |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Grostoli sequinho\*Chá ou suco de uva | \*Arroz colorido com legumes, estrogonofe de carne de frango\*Salada (alface)\*Fruta (maçã) | \*Vitamina com: leite, banana, morango e aveia\* Biscoitos diversos | \*Quirerinha, frango em molho\*Salada de alface\*Fruta (laranja) | \*Pão com carne moída bovina\*Suco de uva\*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 |
| NOVEMBRO DE 2023 |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 27/nov | 28/nov | 29/nov | 30/nov | 01/dez |
| Café da manhã(08h30’) | \*Café com leite \*Bolacha caseira  | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia\*Pão com presunto e queijo (fazer na sanduicheira) | \*Café com leite \*Pão de milho com doce de frutas sem adição de açúcares | \*Chá de ervas\*Bolo de banana caseiro com aveia | \*Café com leite OU suco de uva\* Pão de queijo de frigideira |
| Almoço(11h00’) | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Estrogonofe de gado (bife)\*Farofa (mandioca+biju) de cenoura\*Saladas | \*Arroz colorido\*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 |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Macarrão parafuso com molho de carne moída\*Salada de beterraba + cenoura + repolho | \*Risoto com frango e legumes\*Salada de acelga + brócolis \*Fruta (maçã) | \*Torta de bolacha champagne e creme de pudim \*Fruta (banana) | \*Arroz branco\*Feijão preto\*Carne moída suína em molho com legumes\* Salada de repolho + pepino \*Fruta (mamão) | \*Pão caseirinho com requeijão\* Suco de abacaxi (natural) |
| 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.