|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA |
| DEZEMBRO DE 2023 |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 04/dez | 05/dez | 06/dez | 07/dez | 08/dez |
| 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’) | \*Polenta cremosa\*Frango (sassami + drumete) em molho\*Farofa (mandioca+biju) de couve\*Saladas  | \*Arroz colorido\*Lentilha\*Costela bovina assada\*Farofa (mandioca) de cenoura\*Saladas | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Vaca atolada com mandioca e acém\*Saladas  | \* Arroz branco\* Feijão preto\*Lasanha de frango\*Bisteca bovina refogada\*Saladas | \*Arroz branco\*Feijão vermelho + branco\*Omelete temperado\*Saladas  |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes\*Salada (repolho+brócolis+cenoura) | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami)\* Salada (acelga e beterraba)\*Fruta (maçã) | \* Pão caseirinho com doce de leite ou doce de frutas caseiro\* Suco de melancia  | \*Polenta com carne de panela em molho\* Saladas (tomate e repolho)\*Fruta (mamão) | \*Sagu com creme de pudim \*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 |
| DEZEMBRO DE 2023 |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 11/dez | 12/dez | 13/dez | 14/dez | 15/dez |
| 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 | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| Almoço(11h00’) | \*Arroz integral\*Feijão carioca\*Purê de batatas\*Lombo refogado\*Saladas | \*Macarrão espaguete grosso + molho de calabresa e tomate\* Frango (coxa e sobrecoxa assada) com legumes\*Saladas | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Quirerinha com molho de frango\*Salada de alface + acelga  | \*Arroz branco, feijão preto, carne de panela em molho\*Salada de beterraba, repolho e cenoura\*Fruta (maçã) | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| 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.