|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA 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 – SC  PROGRAMA 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.