|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| FEVEREIRO DE 2024 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 05/fev | 06/fev | 07/fev | 08/fev | 09/fev |
| Café da manhã  (08h30’) |  |  | \* 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’) |  |  | \*Risoto de frango e legumes  \*Saladas com grão de bico cozido | \*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho  \* Tortéi enrolado com molho de calabresa  \* Frango (drumete) assado com legumes  \* Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) |  |  | \*Café com leite  \*Bolacha caseira de coco  \*Fruta (banana) | \*Arroz colorido com legumes, estrogonofe de carne de frango  \*Salada (alface)  \*Fruta (maçã) | \*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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| FEVEREIRO DE 2024 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 12/fev | 13/fev | 14/fev | 15/fev | 16/fev |
| Café da manhã  (08h30’) | FERIADO | FERIADO | \*Chá mate ou de ervas  \*Bolo de banana com aveia | \*Café com leite  \*Cookies sem açúcar | \*Chá de maçã  \*Pão branco fatiado com geleia sem açúcares |
| Almoço  (11h00’) | FERIADO | FERIADO | \*Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão carioca  \*Carne suína moída em molho com batatas e legumes  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão carioca  \*Abóbora cabotiá assada ou refogada  \*Bisteca bovina  em molho  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | FERIADO | FERIADO | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Carne moída suína em molho com legumes  \* Salada de repolho + pepino  \*Fruta (maçã) | \*Risoto com frango e legumes  \*Salada de acelga + brócolis  \*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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| FEVEREIRO DE 2024 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 19/fev | 20/fev | 21/fev | 22/fev | 23/fev |
| 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’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Estrogonofe de frango (sassami)  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Purê de batatas  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  Saladas | \*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’) | \*Polenta cremosa, molho de frango (sassami)  \* Salada de repolho + chuchu | \*Gelatina + creme  \*Fruta (banana) | \*Arroz colorido com legumes, carne suína em molho com legumes e batatas  \* Salada de beterraba + cenoura  \*Fruta (maçã) | \*Vaca atolada (mandioca + acém)  \*Salada de alface  \*Fruta (melão) | \*Pão doce  \*Chá mate Ou de ervas  \*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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| FEVEREIRO DE 2024 | | | | | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 26/fev | 27/fev | 28/fev | 29/fev | 01/mar |
| 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 vermelho + branco  \*Costelinha suína assada  \*Mix de farinhas  \*Saladas | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami+drumete) em molho  \*Saladas | \* Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada + legumes  \*Bife bovino acebolado  \*Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de tomate e calabresa  \*Frango (drumete) assado  \*Saladas | \*Arroz carreteiro com carne bovina e legumes  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Macarrão espaguete com molho de frango  \*Salada de alface + acelga | \*Arroz branco, feijão preto, carne moída em molho  \*Salada de beterraba, repolho e cenoura  \*Fruta (maçã) | \*Bebida láctea + sucrilhos e granola  \*Fruta (banana) | \* Torta salgada com carne moída de frango + chá OU suco  \*Fruta (manga) | \*Bolo formigueiro  \*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.