|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 + 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’) | \*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 – SCPROGRAMA 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.