|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| MARÇO DE 2024 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 04/mar | 05/mar | 06/mar | 07/mar | 08/mar |
| Café da manhã  (08h30’) | \* Leite + aveia + canela  \*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’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Tortéi enrolado com molho de tomate e calabresa  \*Frango (Coxa e sobrecoxa) assado  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Vaca atolada com mandioca e acém  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Purê de batata  \*Bisteca suína refogada  \*Saladas | \*Macarrão talharim com molho de carne moída de frango e tomate  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão carioca  \*Carne moída (bovina) com legumes  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Risoto de frango e legumes  \* Salada (tomate + pepino) | \*Esfihas, suco ou chá  \*Fruta (maçã) | \*Sopa de legumes, feijão preto, macarrão conchinha  \*Fruta (banana) | \*Polenta cremosa, carne de panela em molho  \*Salada de repolho e cenoura  \*Fruta (melão) | \*Pão caseirinho com omelete temperado e queijo  \*Suco natural 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 | | | | | |
| MARÇO DE 2024 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 11/mar | 12/mar | 13/mar | 14/mar | 15/mar |
| Café da manhã  (08h30’) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \* Pão de queijo de frigideira | \*Leite + canela  \*Pão branco fatiado com manteiga | \*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’) | \*Polenta cremosa  \*Farofa de couve  \*Costelinha suína em molho  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão carioca  \*Lasanha de frango  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Panqueca com carne moída (bovina) em molho  \*Saladas | \*Risoto com frango (sassami + drumete) e legumes  \*Saladas | \*Arroz de forno com legumes e queijo  \*Lentilha  \*Tilápia assada com batatas  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Sopa de legumes, macarrão de letrinhas e frango (sobrecoxa) | \*Arroz carreteiro (músculo + acém)  \* Salada de acelga + cenoura  \*Fruta (maçã) | \*Sopa de feijão vermelho, macarrão cabelo de anjo e legumes  \*Fruta (banana) | \*Quirera com frango em molho (sassami)  \*Salada de: beterraba + tomate  \*Fruta (melancia) | \*Pão com carne moída bovina  \*Suco natural  \*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 | | | | | |
| MARÇO DE 2024 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 18/mar | 19/mar | 20/mar | 21/mar | 22/mar |
| Café da manhã  (08h30’) | \*Chá mate ou de ervas    \*Biscoitos diversos (sem açúcar) | \*Leite + canela  \*Torrada com: Pão integral, requeijão, queijo, tomate e orégano | \* Suco de laranja ou chá  \*Waffle | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Bolo salgado de tapioca | \*Café com leite  \*Bolo de laranja |
| Almoço  (11h00’) | \*Polenta cremosa  \*Costelinha suína assada  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \*Macarrão furado grosso com molho de tomate e calabresa  \*Frango (coxa e sobrecoxa) assado  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão carioca  \*Bife acebolado  \*Batata doce refogada  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Linguicinha assada  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Lentilha  \*Panqueca com carne moída (bovina)  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Sopa de agnoline com legumes + frango (sobrecoxa) | \*Arroz + feijão  +Farofa de ovos, couve e biju  \*Salada de alface  \*Fruta (maçã) | \* Mini pizza  \*Chá de ervas  \*Fruta (banana) | \*Macarrão espaguete com frango em molho (sassami)  \*Salada de repolho + cenoura  \*Fruta (manga) | \*Sanduiche natural  \*Suco de limão  \*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 | | | | | |
| MARÇO DE 2024 | | | | | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 25/mar | 26/mar | 27/mar | 28/mar | 29/mar |
| Café da manhã  (08h30’) | \*Leite + canela  \*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 | FERIADO |
| Almoço  (11h00’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Estrogonofe de carne bovina (bife em tiras)  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Tortéi pastelzinho com molho de tomate e frango moído em molho  \*Saladas | \* Carreteiro com músculo, acém e legumes  \* Saladas | \* Arroz branco  \* Feijão carioca  \* Purê de batata  \* Bisteca suína refogada  \* Saladas | FERIADO |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Sopa de feijão, macarrão e legumes | \*Arroz colorido com legumes, batata doce assada, carne bovina em molho  \* Salada de tomate e pepino  \*Fruta (maçã) | \*Sopa de legumes, arroz e frango  \*Fruta (banana) | \*Risoto com frango  \*Salada (repolho branco, roxo e brócolis)  \*Fruta (laranja) | FERIADO |
| 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.