|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 (08h00’) - (crianças apoio) | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá |
| Almoço(11h45’) | \*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 | SEM ALUNOS |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Risoto de frango e legumes\* Salada (tomate + pepino) | \*Esfihas, suco ou chá\*Fruta (maçã) | \*Sagu com creme de pudim \*Fruta (banana) | \*Polenta cremosa, carne de panela em molho\*Salada de repolho e cenoura \*Fruta (melão) | \*Pão caseirinho com omelete temperado e queijo\*Café com leite\*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: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 (08h00’) - (crianças apoio) | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá |
| Almoço(11h45’) | \*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  | SEM ALUNOS |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Sopa de legumes, macarrão de letrinhas e frango (sobrecoxa) | \*Arroz carreteiro (músculo + acém)\* Salada de acelga + cenoura \*Fruta (maçã) | \*Creme de pudim com aveia\*Biscoitos diversos\*Fruta (banana) | \*Quirera com frango em molho (sassami) \*Salada de: beterraba + tomate\*Fruta (melancia) | \*Grostolis fofinho\*Chá \*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: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 (08h00’) - (crianças apoio) | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá |
| Almoço(11h45’) | \*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  | SEM ALUNOS  |
| Lanche da manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Sopa de agnoline com legumes + frango (sobrecoxa) | \*Arroz + feijão+Farofa de ovos, couve e biju\*Salada de alface\*Fruta (maçã) | \* Achocolatado\*Bolacha de mel e biscoitos diversos\*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 – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL |
| 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 (08h00’) - (crianças apoio) | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | \*Biscoitos diversos\*Chá | FERIADO |
| Almoço(11h45’) | \*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 manhã e tarde(10h00’ e 15h15’) | \*Sopa de feijão, macarrão e legumes |  \*Arroz colorido com legumes, batata doce assada, carne bovina em molho\* Salada de tomate e pepino\*Fruta (maçã) | \*Creme de pudim com aveia\*Biscoitos diversos \*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.