|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| ABRIL DE 2024 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 01/abr | 02/abr | 03/abr | 04/abr | 05/abr |
| 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’) | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami + drumete) em molho  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \* Arroz branco  \* Feijão preto  \*Lasanha de frango  \*Bisteca bovina refogada  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Vaca atolada com mandioca e acém  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \*Costela bovina assada  \*Farofa (mandioca) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão vermelho + branco  \*Omelete temperado  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \* Macarrão furado grosso com molho de carne moída bovina  \*Salada (alface) | \*Arroz colorido com legumes, estrogonofe de carne de frango  \*Salada (alface)  \*Fruta (maçã) | \* Sopa de legumes, macarrão conchinha e frango  \*Fruta (banana) | \* Polenta com molho de frango (sassami)  \* Salada (repolho + acelga)  \*Fruta (caqui) | \* Pão caseirinho com carne moída bovina  \*Suco ou 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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| ABRIL DE 2024 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 08/abr | 09/abr | 10/abr | 11/abr | 12/abr |
| 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 | \*Chá de maçã + leite  \*Pão branco fatiado com geleia sem açúcares | \*Café com leite  \*Cookies sem açúcar |
| 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 | \*Polenta cremosa  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  \*Farofa (biju) de couve  Saladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes  \*Pão integral | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada  \*Carne de panela em molho  Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Sopa de legumes, frango e macarrão cabelo de anjo | \*Arroz branco  \* Feijão vermelho  \*Carne de panela em molho  \* Salada (beterraba + repolho)  \*Fruta (maçã) | \* Esfihas  \*Suco ou chá  \*Fruta (banana) | \*Torta salgada com carne moída e legumes  \*Suco de limão  \*Fruta (melão) | \* Pão caseirinho com omelete temperado  \*Suco ou 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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| ABRIL DE 2024 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 15/abr | 16/abr | 17/abr | 18/abr | 19/abr |
| 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’) | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \*Tilápia assada com legumes e batatas  \*Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \* Frango moído em molho com legumes  \*Saladas | \*Risoto de frango e legumes  \*Saladas com grão de bico cozido | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho  \* Tortéi enrolado com molho de calabresa  \* Frango (drumete) assado com legumes  \* Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Polenta com carne moída em molho  \* Saladas (tomate e repolho) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes  \*Salada (repolho+brócolis+cenoura)  \*Fruta (maçã) | \* Sopa de feijão vermelho + branco, legumes, macarrão cabelo de anjo  \*Fruta (banana) | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \* Salada (acelga e beterraba)  \*Fruta (melancia) | \*Pão francês integral com presunto, queijo  \* Achocolatado espumante batido com aveia em flocos  \*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 | | | | | |
| ABRIL DE 2024 | | | | | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 22/abr | 23/abr | 24/abr | 25/abr | 26/abr |
| 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 | \* Suco de uva  \* Pão de queijo de frigideira |
| Almoço  (11h00’) | \*Polenta cremosa  \*Costelinha suína em molho OU assada  \*Farofa (biju) de couve  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Batata doce refogada  \*Bife cortado em tiras em molho acebolado  \*Saladas | \*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’) | \*Sopa de feijão, macarrão de letrinhas e legumes | \*Quirerinha, frango em molho  \*Salada de alface  \*Fruta (maçã) | \*Mini pizza  \*Suco ou chá  \*Fruta (banana) | \*Risoto com frango e legumes  \*Salada de acelga + brócolis  \*Fruta (abacaxi) | \*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 | | | | | |
| ABRIL DE 2024 | | | | | |
| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 29/abr | 30/abr | 01/mai | 02/mai | 03/mai |
| Café da manhã  (08h30’) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Biscoitos diversos salgados | \*Leite, aveia e canela  \*Bolo de laranja | FERIADO | \*Café com leite  \*Bolacha caseira com açúcar mascavo | \*Chá de maçã  \*Panqueca de aveia, banana |
| 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 | FERIADO | \*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’) | \*Macarrão parafuso com molho de carne moída  \*Salada de beterraba + cenoura + repolho | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo  \* Salada (beterraba e cenoura)  \*Fruta (maçã) | FERIADO | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Carne moída suína em molho com legumes  \* Salada de repolho + pepino  \*Fruta (laranja) | \* Sanduiche natural  \*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.