|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| MAIO DE 2024 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 06/mai | 07/mai | 08/mai | 09/mai | 10/mai |
| 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 | \* 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 vermelho + branco  \*Costelinha suína assada  \*Mix de farinhas  \*Saladas | \*Arroz carreteiro com carne bovina e legumes  \*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 | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami+drumete) em molho  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Polenta cremosa, molho de frango (sassami)  \* Salada de repolho + chuchu | \*Sopa de agnoline, legumes e frango (sobrecoxa)  \*Fruta (maçã) | \*Sanduiche com presunto e queijo  \*Suco de laranja  \*Fruta (banana)  OBS: passeio externo, organizar lanche para levar | \*Arroz colorido com legumes  \*Vaca atolada (mandioca + acém)  \*Salada de alface  \*Fruta (abacaxi) | \*Sopa de feijão preto, arroz e legumes  \*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 | | | | | |
| MAIO DE 2024 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 13/mai | 14/mai | 15/mai | 16/mai | 17/mai |
| 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 preto  \*Tortéi enrolado com molho de tomate e calabresa  \*Frango (Coxa e sobrecoxa) assado  \*Saladas | \*Macarrão talharim com molho de carne moída de frango e tomate  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Purê de batata  \*Bisteca suína refogada  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Vaca atolada com mandioca e acém  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão carioca  \*Carne moída (bovina) com legumes  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Sopa de legumes, frango e arroz | \*Arroz branco, feijão preto, carne moída em molho  \*Salada de beterraba, repolho e cenoura  \*Fruta (maçã) | \* Torta salgada com carne moída bovina e legumes  \*Suco de uva  \*Fruta (banana)  OBS: passeio externo, organizar lanche para levar | \*Macarrão espaguete com molho de frango  \*Salada de alface + acelga  \*Fruta (melão) | \* Pão caseirinho com carne moída de frango  \*Suco de uva OU quentão de 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 | | | | | |
| MAIO DE 2024 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 20/mai | 21/mai | 22/mai | 23/mai | 24/mai |
| 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  \*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’) | \*Risoto de frango e legumes  \* Salada (tomate + pepino) | \*Sopa de feijão preto + vermelho, legumes e macarrão conchinha  \*Fruta (maçã) | \*Esfihas, suco ou chá  \*Fruta (banana) | \*Polenta cremosa, carne de panela em molho  \*Salada de repolho e cenoura  \*Fruta (manga) | \*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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| MAIO DE 2024 | | | | | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 27/mai | 28/mai | 29/mai | 30/mai | 31/mai |
| 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 | FERIADO | FERIADO |
| Almoço  (11h00’) | \*Polenta cremosa  \*Costelinha suína assada  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Lentilha  \*Panqueca com carne moída (bovina)  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão carioca  \*Bife acebolado  \*Batata doce refogada  \*Saladas | FERIADO | FERIADO |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Macarronada com molho de carne moída  \*Salada de alface | \*Quirera com frango em molho (sassami)  \*Salada de: beterraba + tomate  \*Fruta (maçã) | \* Sopa de legumes, macarrão cabelo de anjo e frango  \*Fruta (banana) | FERIADO | 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.