|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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.