|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA |
| SETEMBRO DE 2024 |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 02/set | 03/set | 04/set | 05/set | 06/set |
| Café da manhã(08h30’) | \* Leite + aveia + canela \*Biscoitos de polvilho com açúcar mascavo | \* Suco de laranja ou chá\*Waffle  | \*Chá mate ou de ervas \*Torradinha com: pão integral, manteiga, orégano e tomate | \*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\*Torta salgada com farinha integral, legumes e frango moído (colocar linhaça e gergelim por cima, ou na massa)\*Saladas | \*Arroz colorido\*Lentilha\*Tilápia assada com legumes e batatas\*Saladas  | \*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate\*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 molho de frango (sassami)\* Salada (repolho + acelga) | \*Sopa de feijão preto, macarrão conchinha, legumes\*Fruta (maçã) | \* Esfihas\* Suco natural\*Fruta (banana) | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo\* Salada (beterraba e cenoura)\*Fruta (laranja) | \*Pão francês com carne bovina moída\* 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 – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA |
| SETEMBRO DE 2024 |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 09/set | 10/set | 11/set | 12/set | 13/set |
| Café da manhã(08h30’) | SEM AULA | \*Leite + canela\*Pão branco fatiado com manteiga | \*Café com leite \*Cookies sem açúcar  | \*Chá de maçã + leite\*Pão branco fatiado com geleia sem açúcares  | \*Chá mate ou de ervas\*Bolo de banana com aveia  |
| Almoço(11h00’) | SEM AULA | \*Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)\*Saladas | \*Arroz colorido\*Feijão preto\*Batata doce refogada\*Bife cortado em tiras em molho acebolado\*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’) | SEM AULA | \* Sopa de legumes, macarrão cabelo de anjo e frango\*Fruta (maçã) | \* Mini Pizza \*Suco natural\*Fruta (banana) | \*Torta salgada com carne moída e legumes\*Suco de limão\*Fruta (melão) | \* Pão francês com omelete temperado\*Suco integral 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 |
| SETEMBRO DE 2024 |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 16/set | 17/set | 18/set | 19/set | 20/set |
| Café da manhã(08h30’) | \*Chá mate ou de ervas \*Biscoitos diversos (sem açúcar) | \* Suco de laranja ou chá\*Waffle  | \*Leite + canela \*Torrada com: Pão integral, requeijão, queijo, tomate e orégano  | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia\*Bolo salgado de tapioca | \*Café com leite \*Bolo de laranja |
| Almoço(11h00’) | \*Macarrão espaguete grosso com molho de carne de panela (acém)\*Saladas  | \*Arroz colorido\*Feijão vermelho + branco\*Purê de batatas\*Carne moída (bovina) em molho + PTSSaladas | \*Arroz branco\*Feijão carioca\*Tortéi pastelzinho com molho de calabresa e tomate\*Frango (coxa e sobrecoxa) assado com legumes\*Saladas | \*Arroz branco\*Lentilha\*Linguicinha + batata assadas\*Saladas com grão de bico | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Estrogonofe de frango (sassami)\*Farofa (mandioca+biju) de cenoura\*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 legumes, macarrão de letrinhas, carne bovina\*Fruta (banana) | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)\* Salada (acelga e beterraba)\*Fruta (melancia) | \*Pão francês integral com presunto, queijo\* Suco integral 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 |
| SETEMBRO DE 2024 |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 23/set | 24/set | 25/set | 26/set | 27/set |
| 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 | \* Suco de uva\* Pão de queijo de frigideira | \*Chá de ervas\*Bolo de banana caseiro com aveia  |
| 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’) | \* Macarrão (penne) com molho de carne moída bovina\*Salada (alface) | \*Quirerinha, frango em molho\*Salada de alface\*Fruta (maçã) | \*Sopa de lentilha, arroz e legumes \*Fruta (banana) | \*Arroz branco\*Feijão preto\*Carne moída suína em molho com legumes\* Salada de repolho + pepino \*Fruta (abacaxi) | \*Pão com carne moída bovina\*Suco 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 |
| SETEMBRO DE 2024 |
| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 30/set | 01/out | 02/out | 03/out | 04/out |
| Café da manhã(08h30’) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia\*Biscoitos diversos salgados | \*Chá de maçã\*Panqueca de aveia, banana | \*Chá mate \*Pão branco fatiado com requeijão  | \*Café com leite \*Bolacha caseira com açúcar mascavo | \*Leite, aveia e canela \*Bolo de laranja  |
| 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’) | \*Macarrão gravatinha com molho de carne moída\*Salada de beterraba + cenoura + repolho | \*Arroz colorido com legumes, estrogonofe de carne de frango\*Salada (alface)\*Fruta (maçã) | \* Sopa de feijão preto, macarrão conchinha, legumes\*Fruta (banana) | \*Risoto com frango e legumes\*Salada de acelga + brócolis \*Fruta (manga) | \* Sanduiche natural com: patê de frango, tomate, alfaceOBS: feito na escola\*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.