|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| Almoço  (11h45’) | \*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 | SEM ALUNOS |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | \*Polenta com molho de frango (sassami)  \* Salada (repolho + acelga) | \*Sopa de feijão preto, macarrão conchinha, legumes  \*Fruta (maçã) | \*Achocolatado batido com aveia  \* Biscoitos diversos  \*Fruta (banana) | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo  \* Salada (beterraba e cenoura)  \*Fruta (laranja) | \*Cuca com farofa  \*Café com leite  Obs: ½ dos alunos  \*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: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| Almoço  (11h45’) | 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 | SEM ALUNOS |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | SEM AULA | \*Grostoli sequinho  \*Chá  \*Fruta (maçã) | \* Sagu com creme de pudim  \*Fruta (banana) | \*Torta salgada com carne moída e legumes  \*Suco de limão  Obs: ½ dos alunos  \*Fruta (melão) | \*Pão caseirinho com doce de leite  \*Chá  Obs: ½ dos alunos  \*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: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| Almoço  (11h45’) | \*Macarrão espaguete grosso com molho de carne de panela (acém)  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Purê de batatas  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  Saladas | \*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 | SEM ALUNOS |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | \*Polenta com carne moída em molho  \* Saladas (tomate e repolho) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes  \*Salada (repolho+brócolis+cenoura)  \*Fruta (maçã) | \* Gelatina com creme de pudim  \*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: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| Almoço  (11h45’) | \*Arroz integral  \*Feijão vermelho + branco  \*Costelinha suína assada  \*Mix de farinhas  \*Saladas | SEM ALUNOS | \* Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada + legumes  \*Bife bovino acebolado  \*Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de tomate e calabresa  \*Frango (drumete) assado  \*Saladas | SEM ALUNOS |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | \*Macarrão (penne) com molho de carne moída bovina  \*Salada (alface) | SEM ALUNOS | \*Café com leite  \*Bolacha caseira de coco  \*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 – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| 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’) | \*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) | \*Torta de bolacha com creme de pudim  \*Fruta (banana) | \*Risoto com frango e legumes  \*Salada de acelga + brócolis  \*Fruta (manga) | \*Pão caseirinho com requeijão  \*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.