|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2024 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 04/nov | 05/nov | 06/nov | 07/nov | 08/nov |
| 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’) | \*Polenta cremosa  \*Costelinha suína assada  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \*Macarrão furado grosso com molho de tomate e calabresa  \*Frango (coxa e sobrecoxa) assado  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão carioca  \*Bife acebolado  \*Batata doce refogada  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Linguicinha assada  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Lentilha  \*Panqueca com carne moída (bovina)  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Sopa de feijão, macarrão e legumes | \*Arroz + feijão  +Farofa de ovos, couve e biju  \*Salada de alface  \*Fruta (maçã) | \*Mini Pizza  \*Chá ou suco  \*Fruta (manga) | \*Arroz colorido com legumes, batata doce assada, carne bovina em molho  \* Salada de tomate e pepino  \*Fruta (mamão) | \*Pão caseirinho com omelete temperado  \*Suco de limão OU chá gelado  \*Fruta (banana) |
| 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 | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2024 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 11/nov | 12/nov | 13/nov | 14/nov | 15/nov |
| Café da manhã  (08h30’) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \* Pão de queijo de frigideira | \*Leite + canela  \*Pão branco fatiado com manteiga | \*Café com leite  \*Cookies sem açúcar | \*Chá de maçã + leite  \*Pão branco fatiado com geleia sem açúcares | FERIADO |
| Almoço  (11h00’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Estrogonofe de carne bovina (bife em tiras)  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Tortéi pastelzinho com molho de tomate e frango moído em molho  \*Saladas | \* Carreteiro com músculo, acém e legumes  \* Saladas | \* Arroz branco  \* Feijão carioca  \* Purê de batata  \* Bisteca suína refogada  \* Saladas | FERIADO |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Macarrão furado grosso com frango em molho (sassami)  \*Salada de repolho + cenoura | \* Esfihas  \*Suco de uva  \*Fruta (maçã) | \*Sopa de feijão, macarrão conchinha e legumes  \*Fruta (banana) | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo  \* Salada (beterraba e cenoura)  \*Fruta (mamão) | 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2024 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 18/nov | 19/nov | 20/nov | 21/nov | 22/nov |
| Café da manhã  (08h30’) | \*Chá mate ou de ervas  \*Biscoitos diversos (sem açúcar) | \* Suco de laranja ou chá  \*Waffle | FERIADO | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Bolo salgado de tapioca | \*Café com leite  \*Bolo de laranja |
| Almoço  (11h00’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Vaca atolada com mandioca e acém  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \*Costela bovina assada  \*Farofa (mandioca) de cenoura  \*Saladas | FERIADO | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami + drumete) em molho  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão vermelho + branco  \*Omelete temperado  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Polenta com molho de frango (sassami)  \* Salada (repolho + acelga) | \*Macarrão (penne) com molho de carne moída bovina  \*Salada (alface)  \*Fruta (maçã) | FERIADO | \*Risoto com frango  \*Salada (repolho branco, roxo e brócolis)  \*Fruta (laranja) | \*Pão caseirinho com carne moída de frango e legumes  \*chá ou suco  \*Fruta (banana) |
| 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 | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2024 | | | | | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 25/nov | 26/nov | 27/nov | 28/nov | 29/nov |
| 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 carioca  \*Purê de batatas  \*Lombo refogado  \*Saladas | \*Polenta cremosa  \*Carne moída de frango em molho  \*Farofa (biju) de couve  Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada  \*Carne de panela em molho  Saladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes  \*Pão integral | \*Macarrão espaguete grosso + molho de calabresa e tomate  \* Frango (coxa e sobrecoxa assada) com legumes  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (14h55’ as 15h35’) | \*Macarronada com molho de frango  \* Saladas (Brócolis e acelga) | \*Arroz branco  \* Feijão preto  \*Carne de panela em molho  \* Salada (beterraba + repolho)  \*Fruta (maçã) | \* Sopa de legumes, macarrão cabelo de anjo e frango  \*Fruta (banana) | \*Torta salgada com carne moída e legumes  \*Suco de uva  \*Fruta (abacaxi) | \*Pão caseirinho com carne moída bovina  \*Chá gelado  \*Fruta (melão) |
| 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.