|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 – SCPROGRAMA 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 couveSaladas | \*Arroz colorido\*Feijão preto\*Abóbora cabotiá refogada \*Carne de panela em molhoSaladas | \*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.