|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA |
| OUTUBRO DE 2024 |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 07/out | 08/out | 09/out | 10/out | 11/out |
| 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\*Estrogonofe de frango (sassami)\*Farofa (mandioca+biju) de cenoura\*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 | \*Macarrão espaguete grosso com molho de carne de panela (acém)\*Saladas |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Arroz colorido com legumes, carne suína em molho com legumes e batatas\* Salada de beterraba + cenoura | \*Sopa de agnoline, legumes e frango (sobrecoxa) \*Fruta (maçã) | \*Polenta cremosa, molho de frango (sassami)\* Salada de repolho + chuchu\*Fruta (melão) | \* SEM AULA (REUNIÃO PEDAGÓGICA)  | \*Pão caseirinho com carne moída de frango\*Chá mate Ou de ervas\*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 |
| OUTUBRO DE 2024 |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 14/out | 15/out | 16/out | 17/out | 18/out |
| 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  | \*Chá mate ou de ervas\*Bolo de banana com aveia  |
| Almoço(11h00’) | \*Arroz integral\*Feijão vermelho + branco\*Costelinha suína assada\*Mix de farinhas\*Saladas | \*Polenta cremosa\*Frango (sassami+drumete) em molho\*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 | \*Arroz carreteiro com carne bovina e legumes\*Saladas |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Macarrão espaguete com molho de frango\*Salada de alface + acelga  | \*Arroz branco, feijão preto, carne moída em molho\*Salada de beterraba, repolho e cenoura\*Fruta (maçã) | \*Sopa de feijão vermelho + preto + macarrão conchinha + legumes\*Fruta (banana) | \*Cachorro-quente\*Suco integral de uva\*Fruta (melancia)(comemoração dia da criança) | \* Torta salgada com carne moída de frango\*Chá OU suco\*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 |
| OUTUBRO DE 2024 |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 21/out | 22/out | 23/out | 24/out | 25/out |
| 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’) | \*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’) | \*Risoto de frango e legumes\* Salada (tomate + pepino)  | \*Esfihas, suco ou chá\*Fruta (maçã) | \* Sopa de legumes, frango, macarrão cabelo de anjo\*Fruta (banana) | \*Polenta cremosa, carne de panela em molho\*Salada de repolho e cenoura \*Fruta (laranja) | \*Pão caseirinho com omelete temperado e queijo\*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 |
| OUTUBRO DE 2024 |
| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 28/out | 29/out | 30/out | 31/out | 01/nov |
| Café da manhã(08h30’) | FERIADO | \*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’) | FERIADO | \*Arroz colorido \*Feijão carioca\*Lasanha de frango\*Saladas  | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Panqueca com carne moída (bovina) em molho\*Saladas | \*Polenta cremosa\*Farofa de couve\*Costelinha suína em molho\*Saladas | \*Arroz de forno com legumes e queijo\*Lentilha\*Tilápia assada com batatas\*Saladas |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | FERIADO | \*Quirera com frango em molho (sassami)\*Salada de: beterraba + tomate\*Fruta (maçã) | \*Sopa de legumes, macarrão de letrinhas, frango \*Fruta (banana) | \*Arroz carreteiro (músculo + acém)\* Salada de acelga + cenoura \*Fruta (abacaxi) | \*Pão com carne moída bovina\*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.