|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA 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 + 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 | \*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 – SC  PROGRAMA 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 – SC  PROGRAMA 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 – SC  PROGRAMA 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.