|  |
| --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SCPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIO: PRÉ - ESCOLA |
| DEZEMBRO DE 2024 |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 02/dez | 03/dez | 04/dez | 05/dez | 06/dez |
| 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’) | \*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate\*Saladas  | \*Arroz colorido\*Lentilha\*Tilápia assada com legumes e batatas\*Saladas  | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Torta salgada com farinha integral, legumes e frango moído (colocar linhaça e gergelim por cima, ou na massa)\*Saladas | \*Risoto de frango e legumes\*Saladas com grão de bico cozido  | \*Arroz colorido\*Feijão vermelho\* Tortéi enrolado com molho de calabresa\* Frango (drumete) assado com legumes\* Saladas |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Quirerinha, frango em molho\*Salada de alface | \*Arroz branco\*Feijão preto\*Carne moída suína em molho com legumes\* Salada de repolho + pepino \*Fruta (maçã) | \*Sopa de legumes, carne bovina, macarrão conchinha\*Fruta (banana) | \* Macarronada com molho de frango (sassami+drumete)\* Salada (acelga e beterraba)\*Fruta (manga) | \*Pão francês com presunto, queijo\* Suco ou chá\*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 |
| DEZEMBRO DE 2024 |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 09/dez | 10/dez | 11/dez | 12/dez | 13/dez |
| Café da manhã(08h30’) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia\* Pão de queijo de frigideira | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| Almoço(11h00’) | \*Polenta cremosa\*Costelinha suína em molho OU assada\*Farofa (biju) de couve\*Saladas | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| Lanche da tarde(14h55’ as 15h35’) | \*Mini pizza\*Suco ou chá | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| 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.