|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| Almoço  (11h45’) | \*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 | SEM ALUNOS |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | \*Quirerinha, frango em molho  \*Salada de alface | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Carne moída suína em molho com legumes  \* Salada de repolho + pepino  \*Fruta (maçã) | \*Café com leite  \*Bolacha caseira de fubá  \*Fruta (banana) | \* Macarronada com molho de frango (sassami+drumete)  \* Salada (acelga e beterraba)  \*Fruta (manga) | \*Pão francês com presunto, queijo  \* Achocolatado espumante batido com aveia em flocos  \*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: ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
| 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 |
| Almoço  (11h45’) | SEM ALUNOS | SEM ALUNOS | SEM ALUNOS | SEM ALUNOS | SEM ALUNOS |
| Lanche da manhã e tarde  (10h00’ e 15h15’) | Rosquinhas  \*Chá mate ou de ervas | \*Polenta com carne moída em molho  \* Saladas (tomate e repolho)  \*Fruta (maçã) | \* Creme de pudim  \* Biscoitos diversos  \*Fruta (banana) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes  \*Salada (repolho+brócolis+cenoura)  \*Fruta (laranja) | \*Pão com carne moída bovina  \*Suco ou quentão de 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.