

# Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



Cardápio Creche - Educação Infantil - Junho à Agosto

Faixa Etária: 1 ano e 5 meses a 3 anos e 11 meses

Período: Integral

Zonal: Urbana Margem Direita



S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	1	Lanche Manhã	Rosquinha de polvilho, cacau 100% batido com banana caturra e leite	Pãozinho de abóbora com queijo, suco de uva (sem açúcar)	Pão integral com requeijão, Café com leite ( sem açúcar)	Torradinha com manteiga e orégano, Vitamina de morango ( sem açúcar)	Bolo de banana com cacau e café com leite		
	Refeição Almoço	Macarrão, molho de carne moída, Salada( abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão preto, farofa com fígado de galinha, salada( repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta	Aipim assado, arroz, músculo de panela com molho, salada(chuchu e abóbora) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão vermelho, hambúrguer de tilápia, salada(couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta	Arroz, Purê de batata inglesa, molho caseiro de tomate e bife acebolado, salada ( alface americana, beterraba) Sobremesa: fruta			
	Lanche Tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
	Refeição Jantar	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo Sobremesa: fruta	Bolo de maçã ( sem açúcar e sem leite) leite quente com cacau em pó	Arroz, feijão Carioca, omelete e salada ( brócolis e radiche) Sobremesa: fruta	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, farofa de proteína de soja, salada ( beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta	Sanduíche natural de frango ( alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		853	55 a 65 %	10 a 15 %	15 a 30%	153,95	54,92	246,56	4,94
			137,1	33,42	20,08				
			64%	15%	21%				
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	2	Lanche Manhã	Rosquinha de polvilho, Vitamina de morango ( sem açúcar)	Bolinho de coco sem açúcar e café com leite ( sem açúcar)	Pão de forma com banana branca aquecida e amassada, suco de laranja ( sem açúcar)	Torradinha com manteiga e orégano, leite batido com cacau 100% e banana caturra	Pãozinho de abóbora com queijo, Café com leite ( sem açúcar)		
	Refeição Almoço	Polenta cremosa, Músculo bovino na pressão com molho, salada( repolho, beterraba) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Carioca, ovo cozido, salada( cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta	Purê de batata doce, arroz, Coxa e sobrecoxa ensopada, Salada ( alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta	Batata soutê, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão vermelho, iscas bovinas refogadas, farofa de proteína e salada ( repolho, tomate) Sobremesa: fruta			
	Lanche Tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
	Refeição Jantar	Arroz cozido, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: fruta	Torta salgada de carne moída com legumes, salada de folhas (alface, couve e acelga) e suco Sobremesa: fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjericão), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		870	55 a 65 %	10 a 15 %	15 a 30%	121,26	56,48	274,42	4,74
			132,31	31,24	24,82				
			60,0%	14,0%	25,0%				

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

# Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

S e m a n a  3	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	Lanche Manhã	Rosquinha de polvilho, cacau 100% batido com banana caturra e leite	Pão de queijo, suco de uva (sem açúcar)	Pão integral com requeijão, Café com leite ( sem açúcar)	Torradinha com manteiga e orégano, Vitamina de morango ( sem açúcar)	Bolo de banana, chá de casca de maçã e canela			
	Refeição Almoço	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa assada, salada (repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta	Macarrão parafuso, strognofe de carne bovina, salada ( pepino e couve flor) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis e radiche) Sobremesa: fruta	Arroz, Purê de batata inglesa, molho caseiro de tomate e bife acebolado, salada (alface americana, beterraba) Sobremesa: fruta			
	Lanche Tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
	Refeição Jantar	Arroz, feijão vermelho, ovo cozido, farofa com figado, salada (couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta	Bolinho de coco sem açúcar e café com leite Sobremesa: fruta	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz Sobremesa: fruta	Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta	Sanduche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg) 234,51	Vit. C (mg) 64,72	Ca (mg) 216,9	Fe (mg) 4,46
		866	129,5 59%	31,07 14%	26,64 27%				
S e m a n a  4	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	Lanche Manhã	Rosquinha de polvilho, Vitamina de morango ( sem açúcar)	Delícia de maçã e café com leite ( sem açúcar)	Pão de forma com banana branca aquecida e amassada, suco de laranja ( sem açúcar)	Torradinha com manteiga e orégano, leite batido com cacau 100% e	Pãozinho de abóbora com queijo, Café com leite ( sem açúcar)			
	Refeição Almoço	Arroz, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: fruta	Batata soutê, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta	Macarrão com carne moída, Salada (abóbora refogada) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada ( couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão vermelho, iscas bovinas refogadas e salada (repolho, tomate) Sobremesa: fruta			
	Lanche Tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
	Refeição Jantar	Polenta cremosa, Músculo bovino na pressão com molho, salada (repolho, beterraba) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Carioca, lombo suíno de panela, salada (cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta	Aipim, arroz, Coxinha da asa na pressão, Salada ( alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta	Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata , brócolis, couve flor) Sobremesa: fruta	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjeriçã), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg) 108,32	Vit. C (mg) 110,01	Ca (mg) 261,56	Fe (mg) 4,76
		834	137,92 66,0%	33,35 15,0%	17,21 18,0%				



Semana 1	06/06/2022 à 10/06/2022	04/07/2022 à 08/07/2022	01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022
Semana 2	13/06/2022 à 17/06/2022	11/07/2022 à 15/07/2022	08/08/2022 à 12/08/2022
Semana 3	20/06/2022 à 24/06/2022	18/07/2022 à 22/07/2022	15/08/2022 à 19/08/2022
Semana 4	27/06/2022 à 01/07/2022	25/07/2022 à 29/07/2022	22/08/2022 à 26/08/2022

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

# Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

 <b>Cardápio Pré-escolar - Ed. Infantil - Junho à Agosto</b> <b>Faixa Etária: 4 anos a 5 anos</b> <b>Período: Parcial</b> <b>Zonal: Urbana Margem Direita</b>							
S e m a n a  1	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
	Matutino	Macarrão, molho de carne moída, Salada( abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão preto, farofa com fígado de galinha, salada( repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta	Aipim assado, arroz, músculo de panela com molho, salada(chuchu e abóbora) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão vermelho, hambúrguer de tilápia, salada(couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta	Arroz, Purê de batata inglesa, molho caseiro de tomate e bife acebolado, salada ( alface americana, beterraba) Sobremesa: fruta	
Vespertino	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo Sobremesa: fruta	Bolo de maçã ( sem açúcar e sem leite) leite quente com cacau em pó	Arroz, feijão Carioca, omelete e salada ( brócolis e radiche) Sobremesa: fruta	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, farofa de proteína de soja, salada ( beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta	Sanduche natural de frango ( alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta		
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
			268	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET	
				44,48	11,11	5,11	
			65%	16%	17%		
S e m a n a  2	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
	Matutino	Polenta cremosa, Músculo bovino na pressão com molho, salada( repolho, beterraba) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Carioca, ovo cozido, salada( cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta	Purê de batata doce, arroz, Coxa e sobrecoxa ensopada, Salada ( alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta	Batata soutê, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão vermelho, iscas bovinas refogadas, farofa de proteína e salada ( repolho, tomate) Sobremesa: fruta	
Vespertino	Arroz cozido, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: fruta	Torta salgada de carne moída com legumes, salada de folhas (alface, couve e acelga) e suco Sobremesa: fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjeriço), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta		
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
			258	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET	
				42,41	11,39	4,93	
			63%	16%	16%		

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

# Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Semana	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	3	Matutino	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa assada, salada (repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta	Macarrão parafuso, strognofê de carne bovina, salada ( pepino e couve flor) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis e radiche) Sobremesa: fruta
	Vespertino	Arroz, feijão vermelho, ovo cozido, farofa com fígado, salada (couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta	Bolinho de coco sem açúcar e café com leite Sobremesa: fruta	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz Sobremesa: fruta	Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta	Sanduche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			252	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
				43,21	9,98	4,72
			64%	14%	15%	
Semana	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	4	Matutino	Arroz, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: fruta	Batata sountê, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta	Macarrão com carne moída, Salada (abóbora refogada) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada ( couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta
	Vespertino	Polenta cremosa, Músculo bovino na pressão com molho, salada (repolho, beterraba) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Carioca, lombo suíno de panela, salada (cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta	Aipim, arroz, Coxinha da asa na pressão, Salada ( alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta	Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata , brócolis, couve flor) Sobremesa: fruta	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjericão), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			255	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
				42,28	11,14	4,52
			62%	16%	15%	

Semana 1	06/06/2022 à 10/06/2022	04/07/2022 à 08/07/2022	01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022
Semana 2	13/06/2022 à 17/06/2022	11/07/2022 à 15/07/2022	08/08/2022 à 12/08/2022
Semana 3	20/06/2022 à 24/06/2022	18/07/2022 à 22/07/2022	15/08/2022 à 19/08/2022
Semana 4	27/06/2022 à 01/07/2022	25/07/2022 à 29/07/2022	22/08/2022 à 26/08/2022

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;