

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



Cardápio Ensino Fundamental - Junho à Agosto

Faixa Etária: 7 anos a 14 anos Período: Parcial

Zonal: Rural Margem esquerda



S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	1	L a n c h e	Polenta Cremosa, molho de frango com ervilha, salada de acelga e beterraba sobremesa: fruta	Arroz, Feijão Preto, Filé de tilápia assado com tomate e cebola, salada de repolho e pepino sobremesa: fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) Sobremesa: fruta	Pão com molho de carne moída, salada (alface crespa e tomate), suco de tangerina, Sobremesa: Fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			473	73,6	20,46	8,05
				62%	17%	15%
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	2	L a n c h e	Macarrão, molho de carne moída, salada de brócolis, chuchu e abóbora sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e vagem. Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa) farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Sanduíche integral com patê de frango, salada (tomate e alface americana), suco de uva Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			415	67,8	18,02	8,04
				65%	17,0%	17%
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	3	L a n c h e	Aipim, molho de frango, salada de acelga e beterraba sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, carne assada salada de tomate e cebola sobremesa: Fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (brócolis, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) sobremesa: fruta	Pão com molho de carne moída, salada (alface crespa e tomate), suco de tangerina, Sobremesa: Fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			453	75,6	19,47	8,11
				63%	16%	15%

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 4	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	L a n c h e	Macarrão, molho de carne moída, salada de chuchu e brócolis sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e beterraba Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa), farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Sanduíche integral com patê de frango, salada (tomate e alface americana), suco de uva Sobremesa: fruta	Arroz, Feijão Carioca, lombo suíno ao molho, salada de alface e couve flor Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			432	70,31	19,26	8,2
				65%	16,0%	17%

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



Cardápio Ensino Pré escolar - Junho à Agosto

Faixa Etária: 4 anos a 6 anos Período: Parcial

Zonal: Rural Margem esquerda



S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	1	L a n c h e	Polenta Cremosa, molho de frango com ervilha, salada de acelga e beterraba sobremesa: fruta	Arroz, Feijão Preto, Filé de tilápia assado com tomate e cebola, salada de repolho e pepino sobremesa: fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) Sobremesa: fruta	Pão com molho de carne moída, salada (alface crespa e tomate), suco de tangerina, Sobremesa: Fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			261	41,81	11,78	5,36
				62%	17%	17%
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	2	L a n c h e	Macarrão, molho de carne moída, salada de brócolis, chuchu e abóbora sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e vagem. Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa) farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Sanduíche integral com patê de frango, salada (tomate e alface americana), suco de uva Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			260	42,78	11,31	4,92
				63%	16%	16%
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	3	L a n c h e	Aipim, molho de frango, salada de acelga e beterraba sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, carne assada salada de tomate e cebola sobremesa: Fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (brócolis, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) sobremesa: fruta	Pão com molho de carne moída, salada (alface crespa e tomate), suco de tangerina, Sobremesa: Fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			247,36	39,34	11,35	5,04
				58%	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

S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	4	L a n c h e	Macarrão, molho de carne moída, salada de chuchu e brócolis sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e beterraba Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa), farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Sanduíche integral com patê de frango, salada (tomate e alface americana), suco de uva Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			260	42,78	11,31	4,92
				63%	16%	16%

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

Cardápio Creche - Educação Infantil - Fevereiro e Março										
Faixa Etária: 1 ano a 3 anos e 11 meses										
Período: Parcial										
Zonal: Rural Margem Esquerda										
S e m a n a 1	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira				
	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	Polenta Cremosa, molho de frango com ervilha, salada de acelga e beterraba sobremesa: fruta	Arroz, Feijão Preto, Filé de tilápia assado com tomate e cebola, salada de repolho e pepino sobremesa: fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) Sobremesa: fruta	Macarrão com molho de carne moída, salada (alface crespa e tomate), suco de tangerina, Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão vermelho, farofa de proteína de soja, ovo cozido, salada de couve flor e brócolis Sobremesa: Fruta				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
			55 a 65 %	10 a 15 %	15 a 30%					
			426	68,5	16,71					10,04
			64%	15%	21%					
S e m a n a 2	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira				
	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	Macarrão, molho de carne moída, salada de brócolis, chuchu e abóbora sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e vagem. Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa) farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Polenta cremosa com molho de frango desfiado, salada (tomate e alface americana), suco de uva Sobremesa: fruta	Arroz, Feijão Carioca, farofa de proteína de soja, carne suína assada, salada de alface e couve flor. Sobremesa: fruta				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
			55 a 65 %	10 a 15 %	15 a 30%					
			435	66,15	15,62					24,82
			60,0%	14,0%	25,0%					
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	Aipim, molho de frango, salada de acelga e beterraba sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, carne assada salada de tomate e cebola sobremesa: Fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (brócolis, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) sobremesa: fruta	Macarrão com molho de carne moída, salada (alface crespa e tomate), suco de tangerina, Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão vermelho, farinha de mandioca, salada de couve manteiga e brócolis suco Sobremesa: Fruta				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
			55 a 65 %	10 a 15 %	15 a 30%					
			433	64,8	15,53					13,32
			59%	14%	27%					

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	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	4	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 banana caturra	Pãozinho de abóbora com queijo, Café com leite (sem açúcar)		
Refeição Almoço		Macarrão, molho de carne moída, salada de chuchu e brócolis sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e beterraba Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa), farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Batata doce com molho de frango desfiado, salada (tomate e alface americana), suco de uva Sobremesa: fruta	Arroz, Feijão Carioca, lombo suíno ao molho, salada de alface e couve flor Sobremesa: fruta			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55 a 65 %	10 a 15 %	15 a 30%				
		417	68,96	16,67	8,6	54,16	55	130,78	2,38
			66,0%	15,0%	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;