

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



Cardápio Creche - Junho à Agosto Faixa Etária: 6 meses a 7 meses

Período: Integral

Zonal: Urbana Margem Esquerda



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	Café da Manhã	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		
Refeição Almoço	Macarrão cabelinho de anjo, molho de carne moída, Salada(abobrinha amassada com o garfo)	Sopa de feijão preto com figado de galinha, macarrão letrinhas e cenora	Aipim cozido e amassado, músculo de panela com molho desfiado, salada(chuchu e abóbora cozidos e amassados)	Arroz branco cozido, caldo de feijão vermelho, filé de tilápia ao molho desfiado	Batata inglesa cozida e amassada, molho caseiro de tomate e carne desfiada, salada (beterraba cozida e amassada)			
Lanche da Tarde	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
Refeição Jantar	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo	Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada	Arroz branco, caldo de feijão Carioca, omelete e salada (brócolis cozido e amassado)	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu cozidos e amassados)			
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%				
	461,79	73,94	19,27	10	307,77	37,94	182,7	5,21
		64%	16%	19%				

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	Café da Manhã	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		
Refeição Almoço	Polenta cremosa, Músculo bovino desfiado com molho, salada(beterraba cozida e amassada)	Arroz branco, caldo de feijão Carioca, ovo cozido, salada(cenoura e chuchu cozidos e amassados)	Batata doce cozida e amassada, Coxa e sobrecoxa ensopada e desfiada, Salada (abobrinha amassada)	Batata inglesa cozida e amassada, carne desfiada, molho nutritivo, salada (Brócolis cozido e amassado)	Arroz branco, caldo de feijão vermelho, iscas bovinas desfiadas (chuchu cozido e amassado)			
Lanche da Tarde	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
Refeição Jantar	Arroz branco, peito de frango desfiado com molho de tomate, salada (abóbora e beterraba amassadas)	Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora)	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco	Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada (couve flor cozida e amassada)			
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%				
	484	78,28	20,24	10,02	142,6	41,48	200,71	4,51
		64%	16%	18%				

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			
	Café da Manhã	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
	Refeição Almoço	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu cozidas)	Arroz branco, caldo de feijão preto, coxa e sobrecoxa desfiado, salada (cenoura cozida amassada)	Macarrão cabelo de anjo, carne bovina ao molho desfiado, salada (couve flor amassada)	Arroz branco, caldo de feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis amassado)	Batata inglesa cozida, molho caseiro de tomate e carne bovina desfiada, salada (beterraba amassada)			
	Lanche da Tarde	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
Refeição Jantar	Arroz branco, caldo de feijão vermelho, ovo cozido, salada (couve flor amassada)	Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora)	Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha amassada)				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30 %	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		502	80,44 64%	21,58 17%	10,41 18%	145,55	43,57	197,41	4,69
S e m a n a 4	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	Café da Manhã	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
	Refeição Almoço	Arroz branco, peito de frango desfiado com molho de tomate, salada (beterraba amassada) Sobremesa: fruta	Batata inglesa amassada, carne bovina desfiada, molho nutritivo, salada (Brócolis amassado)	Macarrão cabelo de anjo com carne moída, Salada (abóbora refogada)	Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada (couve flor amassado)	Arroz branco, caldo de feijão vermelho, iscas bovinas desfiadas e salada (abobrinha refogada)			
	Lanche da Tarde	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
Refeição Jantar	Polenta cremosa, Músculo bovino desfiado com molho, salada (beterraba amassada) Sobremesa: fruta	Arroz branco, caldo de feijão Carioca, lombo suíno de panela desfiado, salada (cenoura e chuchu amassados)	Aipim cozido e amassado, Coxinha da asa na pressão desfiada, Salada (abobrinha refogada)	Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada	Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata, brócolis, couve flor)				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30 %	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		498	80,24 64%	20,67 16%	10,63 19%	147,92	43,5	204,8	4,89

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 - Junho à Agosto Faixa Etária: 8 meses a 11 meses Período: Integral Zonal: Urbana Margem Esquerda										 Secretaria de Educação PREFEITURA DE ILHOTA	
S e m a n a 1	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
	Café da Manhã	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta					
	Refeição Almoço	Macarrão cabelinho de anjo, molho de carne moída, Salada(abobrinha amassada com o garfo)	Sopa de feijão preto com fígado de galinha, macarrão letrinhas e cenora	Aipim cozido e picado, músculo de panela com molho desfiado, salada(chuchu e abóbora cozidos e picados)	Arroz branco cozido, caldo de feijão vermelho, filé de tilápia ao molho desfiado	Batata inglesa cozida e picada, molho caseiro de tomate e carne desfiada, salada (beterraba cozida e amassada)					
	Lanche da Tarde	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta					
Refeição Jantar	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo	Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada	Arroz branco, caldo de feijão Carioca, omelete e salada (brócolis cozido e picado)	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu cozidos e picados)						
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)		
		461,79	55 a 65 %	10 a 15 %	15 a 30%	307,77	37,94	182,7	5,21		
			73,94	19,27	10						
			64%	16%	19%						
S e m a n a 2	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
	Café da Manhã	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta					
	Refeição Almoço	Polenta cremosa, Músculo bovino desfiado com molho, salada(beterraba cozida e picada)	Arroz branco, caldo de feijão Carioca, ovo cozido, salada(cenoura e chuchu cozidos e picados)	Batata doce cozida e picada, Coxa e sobrecoxa ensopada e desfiada, Salada (abobrinha refogada)	Batata inglesa cozida e picada, carne desfiada, molho nutritivo, salada (Brócolis cozido e picado)	Arroz branco, caldo de feijão vermelho, iscas bovinas desfiadas (chuchu cozido e picado)					
	Lanche da Tarde	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta					
Refeição Jantar	Arroz branco, peito de frango desfiado com molho de tomate, salada (abóbora e beterraba picadas)	Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora)	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco	Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada (couve flor cozida e picada)						
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)		
		484	55 a 65 %	10 a 15 %	15 a 30%	142,6	41,48	200,71	4,51		
			78,28	20,24	10,02						
			64%	16%	18%						

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			
	Café da Manhã	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
	Refeição Almoço	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu picados)	Arroz branco, caldo de feijão preto, coxa e sobrecoxa desfiado, salada (cenoura cozida picada)	Macarrão cabelo de anjo, carne bovina ao molho desfiado, salada (couve flor picado)	Arroz branco, caldo de feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis picado)	Batata inglesa cozida e picada, molho caseiro de tomate e carne bovina desfiada, salada (beterraba picada)			
	Lanche da Tarde	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
Refeição Jantar	Arroz branco, caldo de feijão vermelho, ovo cozido, salada (couve flor picada)	Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora)	Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha refogada)				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 % 80,44 64%	PTN (g) 10 a 15 % 21,58 17%	LIP (g) 15 a 30% 10,41 18%	Vit. A (mcg) 145,55	Vit. C (mg) 43,57	Ca (mg) 197,41	Fe (mg) 4,69
S e m a n a 4	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	Café da Manhã	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
	Refeição Almoço	Arroz branco, peito de frango desfiado com molho de tomate, salada (beterraba picada) Sobremesa: fruta	Batata inglesa picada, carne bovina desfiada, molho nutritivo, salada (Brócolis picado)	Macarrão cabelo de anjo com carne moída, Salada (abóbora refogada)	Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada (couve flor picado)	Arroz branco, caldo de feijão vermelho, iscas bovinas desfiadas e salada (abobrinha picado)			
	Lanche da Tarde	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta			
Refeição Jantar	Polenta cremosa, Músculo bovino desfiado com molho, salada (beterraba picada) Sobremesa: fruta	Arroz branco, caldo de feijão Carioca, lombo suíno de panela desfiado, salada (cenoura e chuchu picados)	Aipim cozido e picado, Coxinha da asa na pressão desfiada, Salada (abobrinha refogada)	Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada	Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata, brócolis, couve flor)				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 % 80,24 64%	PTN (g) 10 a 15 % 20,67 16%	LIP (g) 15 a 30% 10,63 19%	Vit. A (mcg) 147,92	Vit. C (mg) 43,5	Ca (mg) 204,8	Fe (mg) 4,89

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 - Junho à Agosto

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

Período: Integral

Zonal: Urbana Margem Esquerda



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira				
	Lanche	Rosquinha de polvilho, cacau 100% batido com banana caturra e leite	Pão integral com requeijão, Café com leite (sem açúcar)	Torradinha com manteiga e orégano, Vitamina de morango (sem açúcar)	Pãozinho de abóbora com queijo, suco de uva (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	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	Sanduíche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, farofa de proteína de soja, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta				
Composição nutricional (Média semanal)		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%				
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira				
	Lanche Manhã	Rosquinha de polvilho, Vitamina de morango (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	Bolinho de coco sem açúcar e café com leite (sem açúcar)	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 sôtê, 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	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjeriço), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta				
Composição nutricional (Média semanal)		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	Rosquinha de polvilho, cacau 100% batido com banana caturra e leite	Pão integral com requeijão, Café com leite (sem açúcar)	Torradinha com manteiga e orégano, Vitamina de morango (sem açúcar)	Pão de queijo, suco de uva (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, strognofê 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 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	Sanduíche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta	Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha, acelga) 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)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		866	129,5 59%	31,07 14%	26,64 27%	234,51	64,72	216,9	4,46
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)	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	Delícia de maçã e café com leite (sem açúcar)	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 soute, 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	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjeriço), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta	Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata, brócolis, couve flor) 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)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		834	137,92 66,0%	33,35 15,0%	17,21 18,0%	108,32	110,01	261,56	4,76



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 Pré-escolar - Ed. Infantil - Junho à Agosto Faixa Etária: 4 anos a 5 anos Período: Parcial Zonal: Urbana Margem Esquerda								
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	Sanduíche natural de frango (alface cresa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, farofa de proteína de soja, salada (beterraba e chuchu) 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 cresa 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	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjericão), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) 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 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	Sanduíche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta	Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha, acelga) 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: Polenta cremosa,	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
	Vespertino	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	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjeriçã), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta	Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata , brócolis, couve flor) 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;