

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR 2022 - ESCOLA IRMÃ NELI/ PARCIAL 6 a 10 anos- INVERNO – 02 de Maio à 27 de Agosto



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Café da manhã	Cuca Chá de ervas naturais	Pão caseiro com manteiga Café com leite	Pão de leite com queijo Café com leite	Broa Café com leite	Frutas/ Biscoito Chá de ervas naturais			
1ª SEMANA	Bolo de fubá Chá de abacaxi Banana	Sopa de agnoline, com batata e frango Maçã	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Alface	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa Couve flor cozida (Fruta agricultura laranja)	Cuca caseira Café com leite *Frutas			
2ª SEMANA	Pão de queijo Chá Maçã	Frango assado Arroz, Batata doce cozida Salada Alface Melão	Feijão, Arroz, carne moída com legumes Brócolis cozido	Sopa de legumes, abobrinha, batata, batata salsa, cenoura Banana	Pão de cenoura com doce caseiro Café com leite *Frutas			
3ª SEMANA	Sanduche Pão, presunto e queijo Café com leite Manga	Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata, abobrinha, chuchu Banana	Feijão, Arroz, frango ao molho com legumes Alface	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho com tomate (Fruta agricultura Poncã)	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais *Frutas			
4ª SEMANA	Bolacha caseira Café com leite Maçã	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface Manga	Feijão, Arroz, Farofa de ovo Salada couve folha Banana	Ensopado de peixe, pimentão, cebola Purê de batata Salada de acelga	Broa com requeijão Café com leite *Frutas			
6 a 10 anos - 1643 kcal	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 65%	Proteínas (g) 12,5%	Lipídeos (g) 22,5%	Vit A	Vit C	Ca	Fe
Referência FNDE/PNAE (20%)	300	195kcal/49g	37,5kcal/9g	67kcal/7,5g	600ui/180mcg	45mg	1300mg	8mg
Cardápio média semanal	337,3	54,8	11,69	9,37	202,79	50,71	1480,53	8,10

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação
- Na sexta-feira serão servidas as frutas disponíveis

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR 2022 – CRECHE VOVÓ HELENA/ PARCIAL 4 a 5 anos- INVERNO – 02 de Maio à 27 de Agosto



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Café da manhã	Cuca Chá de ervas naturais	Pão caseiro com manteiga Café com leite	Pão de leite com queijo Café com leite	Broa Café com leite	Frutas/ Biscoito Chá de ervas naturais
1ª SEMANA	Bolo de fubá Chá de abacaxi Banana	Sopa de agnoline, com batata e frango Maçã	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Alface	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa Couve flor cozida (Fruta agricultura laranja)	Cuca caseira Café com leite *Frutas
2ª SEMANA	Pão de queijo Chá Maçã	Frango assado Arroz, Batata doce cozida Salada Alface Melão	Feijão, Arroz, carne moída com legumes Brócolis cozido	Sopa de legumes, abobrinha, batata, batata salsa, cenoura Banana	Pão de cenoura com doce caseiro Café com leite *Frutas
3ª SEMANA	Sanduche Pão, presunto e queijo Café com leite Manga	Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata, abobrinha, chuchu Banana	Feijão, Arroz, frango ao molho com legumes Alface	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho com tomate (Fruta agricultura Poncã)	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais *Frutas
4ª SEMANA	Bolacha caseira Café com leite Maçã	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface Manga	Feijão, Arroz, Farofa de ovo Salada couve folha Banana	Ensopado de peixe, pimentão, cebola Purê de batata Salada de acelga	Broa com requeijão Café com leite *Frutas

4 a 5 anos - 1350 kcal	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 65% (OMS)	Proteínas (g) 12,5%	Lipídeos (g) 22,5%	Vit A	Vit C	Ca	Fe
Referência FNDE/PNAE (20%)	270	195kcal/49g	37,5kcal/9g	67kcal/7,5g	400ui/120mcg	25mg	800mg	10mg
Cardápio média semanal	302,4	49	16,69	9,37				

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação
- Na sexta-feira serão servidas as frutas disponíveis

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
CARDÁPIO ESCOLAR 2022 – APAE- INVERNO – 02 de Maio à 27 de Agosto



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Bolo de fubá Chá de abacaxi Banana	Sopa de agnoline, com batata e frango Maçã	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Alface	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa Couve flor cozida (Fruta agricultura laranja)	Cuca caseira Café com leite *Frutas
2ª SEMANA	Pão de queijo Chá Maçã	Frango assado Arroz, Batata doce cozida Salada Alface Melão	Feijão, Arroz, carne moída com legumes Brócolis cozido	Sopa de legumes, abobrinha, batata, batata salsa, cenoura Banana	Pão de cenoura com doce caseiro Café com leite *Frutas
3ª SEMANA	Sanduche Pão, presunto e queijo Café com leite Manga	Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata, abobrinha, chuchu Banana	Feijão, Arroz, frango ao molho com legumes Alface	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho com tomate (Fruta agricultura Poncã)	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais *Frutas
4ª SEMANA	Bolacha caseira Café com leite Maçã	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface Manga	Feijão, Arroz, Farofa de ovo Salada couve folha Banana	Ensopado de peixe, pimentão, cebola Purê de batata Salada de acelga	Broa com requeijão Café com leite *Frutas

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação
- Na sexta-feira serão servidas as frutas disponíveis

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR 2022 – CRECHE VOVÓ HELENA/ PARCIAL 1 a 3 anos- INVERNO – 02 de Maio à 27 de Agosto



SEMANA		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
1ª	LANCHE	Cuca Chá de ervas naturais	Frutas picadas 2 tipos	Pão de leite com queijo Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Broa Chá de ervas naturais		
	ALMOÇO/ JANTA	Risoto de frango com legumes Salada	Sopa de agnoline, com batata e frango	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes, Alface	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa, Couve flor cozida	Sopa de legumes, frango, macarrão cabelo de anjo		
2ª	LANCHE	Bolacha caseira Chá de ervas naturais	Frutas picadas 2 tipos	Pão de leite com manteiga Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Broa Leite morno		
	ALMOÇO/ JANTA	Sopa de feijão com legumes e arroz	Frango assado, Arroz, Batata doce cozida, Salada Alface	Feijão, Arroz, carne moída com legumes Brócolis cozido	Sopa de legumes, abobrinha, batata, batata salsa, cenoura	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa		
3ª	LANCHE	Cuca Chá de ervas naturais	Frutas picadas 2 tipos	Pão de leite com queijo Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Broa Chá de ervas naturais		
	ALMOÇO/ JANTA	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha	Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata, abobrinha, chuchu	Feijão, Arroz, frango ao molho com legumes Alface	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho com tomate	Sopa de frango, legumes com arroz		
4ª	LANCHE	Bolacha caseira Chá de ervas naturais	Frutas picadas 2 tipos	Pão de leite com manteiga Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Broa Leite morno		
	ALMOÇO /JANTA	Macarrão parafuso com molho de frango	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface	Feijão, Arroz, Farofa de ovo Salada couve folha	Ensopado de peixe, pimentão, cebola, Purê de batata Salada de acelga	Sopa de feijão com legumes e macarrão		

1 a 3 anos 1012 kcal	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 65% (OMS)	Proteínas (g) 12,5%	Lipídeos (g) 22,5%	Vit A	Vit C	Ca	Fe
Referência FNDE/PNAE (30%)	303	197kcal/ 50g	38Kcal/ 10g	68kcal/ 7,5g	300ui/90mcg	15mg	500mg	7mg
Cardápio média semanal	314	51	10	7,6	120	18	800	7,1

- NAO SERVIR BISCOITOS - OFERTAR CHA NATURAL SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR OFERTAR ALIMENTOS EM CONSISTENCIA UMIDA
- AOS ALUNOS INTOLERANTES OFERTAR LEITE SEM LACTOSE

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974



ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Intolerância a Lactose:

-> Nos dias que for servido café com leite, batida de frutas, iogurte, leite com achocolatado, e em qualquer preparação que utilize leite: usar o leite e/ou iogurte **sem lactose**. Evitar creme de leite, queijo, requeijão e qualquer outro derivado do leite que contenha lactose.

APLV (Alergia a Proteína do leite):

-> **Exclusão total** de alimentos que contenham proteína do leite de vaca, inclusive o leite sem lactose **NÃO** pode ser ofertado. **Excluir:** café com leite, leite com achocolatado, batida de frutas, iogurte, preparações que contenham leite, queijo, requeijão, pão de queijo, margarina, stroganoff, entre outras preparações que contenham o leite e /ou seus derivados. Nos dias em que houver preparações que contenham leite, adaptar a preparação (ex: retirar queijo, requeijão) ou servir outro alimento que não contenha leite e seus derivados.

Alergia ao ovo, leite de vaca e frutos do mar:

-> **Exclusão** dos alimentos alérgenos, como ovo e preparações que o contenham; leite e seus derivados, como iogurte, café com leite, leite com achocolatado, queijo, pão de queijo, requeijão, e preparações que os contenham; e qualquer tipo de fruto do mar. As exclusões devem ser de acordo com a alergia de cada indivíduo;