

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



CARDÁPIO ESCOLAR 2022 - ESCOLA IRMÃ NELI/ PARCIAL 6 a 10 anos- VERÃO II – 05 de Setembro à 28 de Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Café da manhã	Frutas/ Biscoito Chá de ervas naturais	Pão caseiro com manteiga Café com leite	Pão de leite com queijo Café com leite	Broa Café com leite	Cuca Chá de ervas naturais			
1ª SEMANA	Sagu com creme branco Maçã *Verificar intolerantes antes de servir.	Risoto com carne de frango e salada de beterraba	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Salada de alface	Frutas picadas (3 opções) Mamão Banana Abacaxi	Pão de cenoura ou de leite com doce caseiro ou mel Café com leite e Banana *Verificar intolerantes antes de servir.			
2ª SEMANA	Frutas picadas (3 opções) Maçã Manga Melão	Macarrão caseiro com frango ao molho Couve flor/ Brócolis ou picles de vegetais	Feijão, Arroz, Farofa de ovo com couve folha Salada de alface	Cuca caseira, Café com leite Maçã *Verificar intolerantes antes de servir.	Pão francês com carne moída Chá ou suco Banana			
3ª SEMANA	Bolo de chocolate ou formigueiro Chá de abacaxi ou suco e Mamão *Verificar intolerantes antes de servir.	Feijão, Arroz, mandioca cozida, carne iscas com legumes Salada de repolho	Peixe ensopado ou assado Arroz Salada de acelga	Frutas picadas (3 opções) Mamão Banana Melão	Bolacha caseira Café com leite e Mamão *Verificar intolerantes antes de servir.			
4ª SEMANA	Frutas picadas (3 opções) Manga Abacaxi Maça	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface	Lentilha, Arroz, frango ao molho com batata inglesa e legumes Couve flor/ Brócolis	Sanduche Pão, presunto e queijo, Café com leite ou suco Manga *Verificar intolerantes antes de servir.	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais ou suco, Melancia *Verificar intolerantes antes de servir.			
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								

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação e disponibilidade da Agricultura familiar

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR 2022 – CRECHE VOVÓ HELENA/ PARCIAL 4 a 5 anos- VERÃO II – 05 de Setembro à 28 de Outubro



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Café da manhã	Frutas/ Biscoito Chá de ervas naturais	Pão caseiro com manteiga Café com leite	Pão de leite com queijo Café com leite	Broa Café com leite	Cuca Chá de ervas naturais			
1ª SEMANA	Sagu com creme branco Maçã *Verificar intolerantes antes de servir.	Risoto com carne de frango e salada de beterraba	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Salada de alface	Frutas picadas (3 opções) Mamão Banana Abacaxi	Pão de cenoura ou de leite com doce caseiro ou mel Café com leite e Banana *Verificar intolerantes antes de servir.			
2ª SEMANA	Frutas picadas (3 opções) Maçã Manga Melão	Macarrão caseiro com frango ao molho Couve flor/ Brócolis ou picles de vegetais	Feijão, Arroz, Farofa de ovo com couve folha Salada de alface	Cuca caseira, Café com leite Maçã *Verificar intolerantes antes de servir.	Pão francês com carne moída Chá ou suco Banana			
3ª SEMANA	Bolo de chocolate ou formigueiro Chá de abacaxi ou suco e Mamão *Verificar intolerantes antes de servir.	Feijão, Arroz, mandioca cozida, carne iscas com legumes Salada de repolho	Peixe ensopado ou assado Arroz Salada de acelga	Frutas picadas (3 opções) Mamão Banana Melão	Bolacha caseira Café com leite e Mamão *Verificar intolerantes antes de servir.			
4ª SEMANA	Frutas picadas (3 opções) Manga Abacaxi Maçã	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface	Lentilha, Arroz, frango ao molho com batata inglesa e legumes Couve flor/ Brócolis	Sanduíche Pão, presunto e queijo, Café com leite ou suco Manga *Verificar intolerantes antes de servir.	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais ou suco, Melancia *Verificar intolerantes antes de servir.			
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								

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação e disponibilidade da Agricultura familiar

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
CARDÁPIO ESCOLAR 2022 – APAE- VERÃO II – 05 de Setembro à 28 de Outubro



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Sagu com creme branco Maçã *Verificar intolerantes antes de servir.	Risoto com carne de frango e salada de beterraba	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Salada de alface	Frutas picadas Mamão Banana	Pão de cenoura ou de leite com doce caseiro ou mel Café com leite e Banana *Verificar intolerantes antes de servir.
2ª SEMANA	Frutas picadas Maçã Manga	Macarrão caseiro com frango ao molho Couve flor/ Brócolis ou picles de vegetais	Feijão, Arroz, Farofa de ovo com couve folha Salada de alface	Cuca caseira, Café com leite Maçã *Verificar intolerantes antes de servir.	Pão francês com carne moída Chá ou suco Banana
3ª SEMANA	Bolo de chocolate ou formigueiro Chá de abacaxi ou suco e Mamão *Verificar intolerantes antes de servir.	Feijão, Arroz, mandioca cozida, carne iscas com legumes Salada de repolho	Peixe ensopado ou assado Arroz Salada de acelga	Frutas picadas Banana Melão	Bolacha caseira Café com leite e Mamão *Verificar intolerantes antes de servir.
4ª SEMANA	Frutas picadas Abacaxi Maça	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface	Lentilha, Arroz, frango ao molho com batata inglesa e legumes Couve flor/ Brócolis	Sanduche Pão, presunto e queijo, Café com leite ou suco Manga *Verificar intolerantes antes de servir.	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais ou suco, Melancia *Verificar intolerantes antes de servir.

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação e disponibilidade da Agricultura familiar

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



CARDÁPIO ESCOLAR 2022 – CRECHE VOVÓ HELENA/ PARCIAL 1 a 3 anos- **VERÃO II – 05 de Setembro à 28 de Outubro**

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	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa, Salada	Risoto com carne de frango e salada de beterraba	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes, Salada de alface	Feijão, arroz, carne bovina em molho com batata e salada de tomate	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho com tomate	
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	Risoto com carne de frango e salada de beterraba	Macarrão caseiro com frango ao molho - Couve flor/ Brócolis ou picles de vegetais	Feijão, Arroz, Farofa de ovo com couve folha Salada de alface	Feijão, arroz e frango em molho e salada de repolho	Feijão, arroz, estrogonofe de gado, Salada	
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	Macarrão parafuso com molho de frango	Feijão, Arroz, mandioca cozida, carne iscas com legumes Salada de repolho	Peixe ensopado ou assado Arroz Salada de acelga	Feijão, arroz, purê de cabotia, carne moída em molho Salada de tomate	Feijão, arroz, omelete com legumes, Salada repolho com tomate	
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	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho com tomate	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface	Lentilha, Arroz, frango ao molho com batata inglesa e legumes - Couve flor/ Brócolis	Feijão, arroz, purê de batata, carne moída em molho Salada de tomate	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha	

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								

- NÃO SERVIR BISCOITOS - OFERTAR CHÁ NATURAL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR OFERTAR ALIMENTOS EM CONSISTÊNCIA ÚMIDA
- 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;