

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR 2023 - ESCOLA IRMÃ NELI/ PARCIAL 6 a 10 anos – 31 de Julho à 29 de Setembro



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Café da manhã	Pão bisnaguinha com requeijão Chá de ervas naturais	Sanduíche Café com leite	Pão de leite com doce Café com leite	Pão com requeijão Café com leite	Broa Chá de ervas naturais			
1ª SEMANA	Bolo de cacau Chá de abacaxi Banana	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa Salada alface (Fruta agricultura)	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Brócolis/couve flor	Canjiquinha/ quixerinha temperada Carne de porco refogada sem adição de gordura Salada de repolho	Cuca caseira Café com leite *Frutas			
2ª SEMANA	Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata, abobrinha, chuchu Banana	Frango assado Arroz, Batata doce cozida Salada vagem Melão	Feijão, Arroz, Farofa de ovo Salada couve folha	Risoto de frango com legumes Salada de repolho com tomate (Fruta agricultura)	Pão de leite com doce caseiro Café com leite *Frutas			
3ª SEMANA	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais	Feijão, Arroz, frango ao molho com legumes Beterraba	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface Manga	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho (Fruta agricultura)	Bolacha fubá Café com leite *Frutas			
4ª SEMANA	Pão de queijo Café com leite Melão Sapo	Lentilha, Arroz, Frango ao molho com batata inglesa e legumes Salada Alface	Peixe empanado assado Arroz, feijão Salada de acelga	Mandioca/Arroz Carne de frango ao molho Salada mista cozida Vagem/brócolis/couve flor	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

- 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 2023 – CRECHE VOVÓ HELENA/ PARCIAL 4 a 5 anos- 31 de Julho à 29 de Setembro



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Café da manhã	Pão bisnaguinha com requeijão Chá de ervas naturais	Sanduíche Café com leite	Pão de leite com doce Café com leite	Pão com requeijão Café com leite	Broa Chá de ervas naturais
1ª SEMANA	Bolo de cacau Chá de abacaxi Banana	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa Salada alface (Fruta agricultura)	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Brócolis/couve flor	Canjiquinha/ quixerinha temperada Carne de porco refogada sem adição de gordura Salada de repolho	Cuca caseira Café com leite *Frutas
2ª SEMANA	Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata, abobrinha, chuchu Banana	Frango assado Arroz, Batata doce cozida Salada vagem Melão	Feijão, Arroz, Farofa de ovo Salada couve folha	Risoto de frango com legumes Salada de repolho com tomate (Fruta agricultura)	Pão de leite com doce caseiro Café com leite *Frutas
3ª SEMANA	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais	Feijão, Arroz, frango ao molho com legumes Beterraba	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface Manga	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho (Fruta agricultura)	Bolacha fubá Café com leite *Frutas
4ª SEMANA	Pão de queijo Café com leite Melão Sapo	Lentilha, Arroz, Frango ao molho com batata inglesa e legumes Salada Alface	Peixe empanado assado Arroz, feijão Salada de acelga	Mandioca/Arroz Carne de frango ao molho Salada mista cozida Vagem/brócolis/couve flor	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

- 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

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
CARDÁPIO ESCOLAR 2023 – APAE- 31 de Julho à 29 de Setembro



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Bolo de cacau Chá de abacaxi Banana	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa Salada alface (Fruta agricultura)	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Brócolis/couve flor	Canjiquinha/ quirerinha temperada Carne de porco refogada sem adição de gordura Salada de repolho	Cuca caseira Café com leite *Frutas
2ª SEMANA	Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata, abobrinha, chuchu Banana	Frango assado Arroz, Batata doce cozida Salada vagem Melão	Feijão, Arroz, Farofa de ovo Salada couve folha	Risoto de frango com legumes Salada de repolho com tomate (Fruta agricultura)	Pão de leite com doce caseiro Café com leite *Frutas
3ª SEMANA	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá de ervas naturais	Feijão, Arroz, frango ao molho com legumes Beterraba	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface Manga	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho (Fruta agricultura)	Bolacha fubá Café com leite *Frutas
4ª SEMANA	Pão de queijo Café com leite Melão Sapo	Lentilha, Arroz, Frango ao molho com batata inglesa e legumes Salada Alface	Peixe empanado assado Arroz, feijão Salada de acelga	Mandioca/Arroz Carne de frango ao molho Salada mista cozida Vagem/brócolis/couve flor	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 2023 – CRECHE VOVÓ HELENA/ PARCIAL 1 a 3 anos- 31 de Julho à 29 de Setembro



SEMANA		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª	LANCHE	Pão bisnaguinha 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	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa / Salada alface (Fruta agricultura)	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Brócolis/couve flor	Canjiquinha/ quixerinha temperada, Carne de porco refogada sem adição de gordura, Salada de repolho	Sopa de legumes, frango, macarrão cabelo de anjo
2ª	LANCHE	Pão fatiado 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 vagem Melão	Feijão, Arroz, Farofa de ovo Salada couve folha	Risoto de frango com legumes Salada de repolho com tomate (Fruta agricultura)	Macarrão caseiro ao molho bolonhesa Salada alface
3ª	LANCHE	Pão bisnaguinha 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	Feijão, Arroz, frango ao molho com legumes Alface	Polenta cremosa carne moída ao molho, Salada de Alface Manga	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho com tomate (Fruta agricultura)	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	Lentilha, Arroz, Frango ao molho com batata inglesa e legumes Salada beterraba	Peixe empanado assado Arroz, feijão Salada de acelga	Mandioca/Arroz Carne de frango ao molho Salada mista cozida Vagem/brócolis/couve flor	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada de tomate

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

- 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;