

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR 2023 - ESCOLA IRMÃ NELI/ PARCIAL 6 a 10 anos – 06 de Novembro à 01 de Dezembro



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Café da manhã	Pão francês com manteiga Chá de ervas naturais	Pão bisnaguinha com doce Café com leite	Pão de leite com manteiga Café com leite	Cuca caseira Café com leite	Sanduíche com pão fatiado Chá de ervas naturais
SEMANA 06 à 10/11	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada alface Manga	Arroz de forno, queijo, ervilha, milho, cenoura ralada, carne de frango ao molho Salada acelga	Broa com manteiga Suco de morango Ameixa	Lentilha, arroz, carne bovina iscas com chuchu, batata, cenoura, abobrinha, salada de repolho e cenoura ralada	Salada de frutas/ frutas picadas Abacaxi Manga Melão
SEMANA 13 à 17/11	Feijão, Arroz, Farofa de ovo com legumes ralados Salada de pickles de vegetais e Alface	Bolo de fubá Suco Banana	Feriado	Sanduíche natural Com suco Abacaxi	Torta salgada de frango desfiado com cenoura/ abobrinha ralada, ervilha e milho congelados Suco e fruta Melão
SEMANA 20 à 24/11	Risoto de frango com legumes Alface Maçã	Feijão, arroz, Frango com creme de milho e Abobrinha, chuchu, cenoura Salada Couve flor	Pão de cenoura com doce caseiro Suco Banana	Macarrão caseiro ao molho de legumes e tomate Frango assado /Salada repolho com tomate e fruta Mamão	Salada de frutas/ frutas picadas Maçã Melancia Abacaxi
SEMANA 27 à 01/12	Pão de queijo Suco Melão Sapo	Carne bovina iscas com abobrinha, cenoura, tomate, batata com molho branco Arroz/ Salada alface	Cuca caseira Batida morango congelado, banana e leite (sem adição de açúcar) e fruta Banana	Peixe empanado assado Arroz, feijão Salada de beterraba ralada	Canjiquinha/ quixerinha temperada, carne de porco refogada sem adição de gordura Salada de repolho

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



CARDÁPIO ESCOLAR 2023 - CRECHE VOVÓ HELENA/ PARCIAL 4 a 5 anos- 06 de Novembro à 01 de Dezembro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Café da manhã	Pão francês com manteiga Chá de ervas naturais	Pão bisnaguinha com doce Café com leite	Pão de leite com manteiga Café com leite	Cuca caseira Café com leite	Sanduíche com pão fatiado Chá de ervas naturais			
SEMANA 06 à 10/11	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada alface Manga	Arroz de forno, queijo, ervilha, milho, cenoura ralada, carne de frango ao molho Salada acelga	Broa com manteiga Suco de morango Ameixa	Lentilha, arroz, carne bovina iscas com chuchu, batata, cenoura, abobrinha, salada de repolho e cenoura ralada	Salada de frutas/ frutas picadas Abacaxi Manga Melão			
SEMANA 13 à 17/11	Feijão, Arroz, Farofa de ovo com legumes ralados Salada de pickles de vegetais e Alface	Bolo de fubá Suco Banana	Feriado	Sanduíche natural Com suco Abacaxi	Torta salgada de frango desfiado com cenoura/ abobrinha ralada, ervilha e milho congelados Suco e fruta Melão			
SEMANA 20 à 24/11	Risoto de frango com legumes Alface Maçã	Feijão, arroz, Frango com creme de milho e Abobrinha, chuchu, cenoura Salada Couve flor	Pão de cenoura com doce caseiro Suco Banana	Macarrão caseiro ao molho de legumes e tomate Frango assado /Salada repolho com tomate e fruta Mamão	Salada de frutas/ frutas picadas Maçã Melancia Abacaxi			
SEMANA 27 à 01/12	Pão de queijo Suco Melão Sapo	Carne bovina iscas com abobrinha, cenoura, tomate, batata com molho branco Arroz/ Salada alface	Cuca caseira Batida morango congelado, banana e leite (sem adição de açúcar) e fruta Banana	Peixe empanado assado Arroz, feijão Salada de beterraba ralada	Canjiquinha/ quixerinha temperada, carne de porco refogada sem adição de gordura Salada de repolho			
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

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
CARDÁPIO ESCOLAR 2023 – APAE- 06 de Novembro à 01 de Dezembro



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 06 à 10/11	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada alface Manga	Arroz de forno, queijo, ervilha, milho, cenoura ralada, carne de frango ao molho Salada acelga	Broa com manteiga Suco de morango Ameixa	Lentilha, arroz, carne bovina iscas com chuchu, batata, cenoura, abobrinha, salada de repolho e cenoura ralada	Salada de frutas/ frutas picadas Abacaxi Manga Melão
SEMANA 13 à 17/11	Feijão, Arroz, Farofa de ovo com legumes ralados Salada de pickles de vegetais e Alface	Bolo de fubá Suco Banana	Feriado	Sanduíche natural Com suco Abacaxi	Torta salgada de frango desfiado com cenoura/ abobrinha ralada, ervilha e milho congelados Suco e fruta Melão
SEMANA 20 à 24/11	Risoto de frango com legumes Alface Maçã	Feijão, arroz, Frango com creme de milho e Abobrinha, chuchu, cenoura Salada Couve flor	Pão de cenoura com doce caseiro Suco Banana	Macarrão caseiro ao molho de legumes e tomate Frango assado /Salada repolho com tomate e fruta Mamão	Salada de frutas/ frutas picadas Maçã Melancia Abacaxi
SEMANA 27 à 01/12	Pão de queijo Suco Melão Sapo	Carne bovina iscas com abobrinha, cenoura, tomate, batata com molho branco Arroz/ Salada alface	Cuca caseira Batida morango congelado, banana e leite (sem adição de açúcar) e fruta Banana	Peixe empanado assado Arroz, feijão Salada de beterraba ralada	Canjiquinha/ quixerinha temperada, carne de porco refogada sem adição de gordura Salada de repolho

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR 2023 – CRECHE VOVÓ HELENA/ PARCIAL 1 a 3 anos- 06 de Novembro à 01 de Dezembro



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE	Pão francês com manteiga Chá de ervas/À tarde suco	Frutas picadas Maçã e Manga	Broa Leite morno/À tarde suco	Frutas picadas Laranja e mamão	Pão fatiado com queijo quente Chá de ervas/À tarde suco
ALMOÇO/ JANTA 02 à 06	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada alface	Arroz de forno, queijo, ervilha, milho, cenoura ralada, carne de frango ao molho e Salada acelga	Feijão, arroz, carne bovina iscas com legumes Brócolis/couve flor	Lentilha, arroz, carne bovina iscas chuchu, batata, cenoura, abobrinha, salada de repolho e cenoura ralada	Macarrão com legumes e frango Salada repolho
LANCHE	Pão fatiado Chá de ervas/À tarde suco	Frutas picadas Melão e banana	Pão de leite com manteiga Leite morno	Frutas picadas Maçã e abacaxi	Bolacha caseira Leite morno/À tarde suco
ALMOÇO/ JANTA 16 à 20	Feijão, Arroz, Farofa de ovo com legumes ralados Salada Alface	Carne bovina iscas com cenoura, abobrinha, batata, molho branco, Arroz, Salada alface	Macarrão parafuso com molho de frango Salada alface	Feijão, arroz, Frango ao molho com batata inglesa e legumes Brócolis/couve flor	Carreteiro (vagem, cenoura ralada, carne iscas) Salada alface
LANCHE	Pão francês com manteiga Chá de ervas/ À tarde suco	Frutas picadas Mamão e banana	Bolacha caseira Leite morno/À tarde suco	Frutas picadas Melancia e melão	Pão de leite com queijo Chá de ervas/À tarde suco
ALMOÇO/ JANTA 23 à 27	Risoto de frango com legumes Alface	Feijão, arroz, Frango ao creme de milho e Abobrinha, chuchu, cenoura Salada couve flor	Polenta cremosa carne moída ao molho, Salada de	Macarrão caseiro ao molho de legumes e tomate Frango assado /Salada repolho com tomate	Arroz, omelete, salada de alface
LANCHE	Bolacha caseira Chá de ervas/ À tarde suco	Frutas picadas Abacaxi e maçã	Cuca caseira Leite morno/À tarde suco	Frutas picadas Melão e Manga	Pão fatiado com manteiga Leite morno/À tarde suco
ALMOÇO /JANTA 30 à 01	Feijão, Arroz, ovo cozido Salada de tomate	Carne bovina iscas abobrinha, cenoura, tomate, batata com molho, arroz/ Salada alface	Risoto de frango com legumes Salada de repolho com tomate	Peixe empanado assado Arroz, feijão Salada de beterraba ralada	Canjiquinha temperada, carne de porco refogada sem adição de gordura Salada de repolho

1 a 3 anos / 1012 kcal	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 65%	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

• Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável / As frutas podem mudar de dia devido à maturação

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974

ORIENTAÇÕES MENORES DE 3 ANOS



- NÃO SERVIR BISCOITOS INDUSTRIALIZADOS (TIPO CREAM CRACKER OU MAISENA)
- NÃO SERVIR DOCES CASEIROS
- NÃO SERVIR MEL
- OFERTAR SUCOS/ CHÁS SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR
- OFERTAR ALIMENTOS EM CONSISTÊNCIA ÚMIDA
- ALIMENTOS COM PONTO DE COZIMENTO CORRETO
- OFERTAR SALADA EM TODAS AS REFEIÇÕES, EVITAR O EXCESSO DE TEMPERO (VINAGRE, ÓLEO E SAL);

AOS ALUNOS INTOLERANTES OFERTAR LEITE E DERIVADOS SEM LACTOSE



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;