

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- PERÍODO INTEGRAL

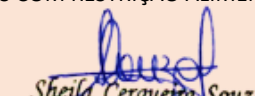
FAIXA ETÁRIA 3 A 10 ANOS

1 SEMANA 04 DE MARÇO/01 DE ABRIL E 06 DE MAIO DE 2024

	2ª FEIRA	3ª SEMANA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 7/8:00h	LEITE COM CACAU 100%+ROSQUINHA COCO	OVOS MEXIDO	LEITE COM CACAU 100%+ROSQUINHA CHOCOLATE	COM CACAU 100%+PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	BOLO DE MACA (AVEIA, FERMENTO, UVA PASSA E MAÇA) + LEITE COM CACAU 100%
ALMOÇO 11/12h	SALADA+ MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE)	SALADA ACELGA COM CENOURA + ARROZ + FEIJÃO + FILE DE SOBRECOXA C/ ACAFRÃO ASSADA + BATATA DOCE, AZEITE E OREGANO SOBREMESA: FRUTA	ARROZ+ (FEIJADINHA) FEIJÃO PRETO + CARNE SUINA + FAROFA +COUVE COM TOMATE SOBREMESA: FRUTA	SALADA DE COUVE ARROZ + FEIJÃO + OVOS COZIDO + CENOURA E BATATA SOBREMESA: FRUTA	SALADA ACELGA + TOMATE + ARROZ CHINES (CARNE MOIDA + REPOLHO + CENOURA + PIMENTAO + SALSINHA, TOMATE SOBREMESA: FRUTA
LANCHE 14:00h	BOLO DE LARANJA +LEITE COM CACAU 100%	BATIDA DE MACA E BANANA	LANCHE (COXAO MOLE DESFIAADO COM CENOURA, TOMATE, CEBOLA, PIMENTAO, ALHO E SALSINHA +SUCO LARANJA COM CENOURA	FRAPE DE CHOCOLATE (BANANA, LEITE E CACAU 100%)	FRUTA

COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL) Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	776 Kcal	131g 68%	32g 16%	21 g 25 %	330	76	519	5

HORTIFRUTI SERAO ENTREGUES SEMANALMENTE PARA CUMPRIR O CARDAPIO PROPOSTO, PODENDO SOFRER ALTERACOES PELA NUTRICIONISTA DE ACORDO COM A SAFRA E ENTREGA. VERDURAS E LEGUMES EXCEDENTE ACRESCENTAR AO CARDAPIO DO DIA EVITANDO DESPERDICIO. A CRIANCA QUE RECUSAR A BATIDA DE FRUTA OFERTAR FRUTA. SE ATENTAR A LISTA DE SUBSTITUIÇÃO PARA CRIANÇAS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR


 Sheila Cerqueira Souza
 Nutricionista
 CRN 24.577

CRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

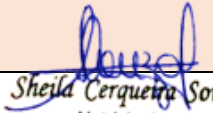
CARDÁPIO- PERÍODO INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA 3 A 10 ANOS

2 SEMANA 11 DE MARÇO /08 E 29 DE ABRIL E 13 DE MAIO DE 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
DESJEJUM 7/8:00h	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO MARIA	BOLO DE CENOURA SIMPLES+ LEITE COM CACAU 100%+	LEITE COM CACAU 100%+BISCOITO ROSQUINHA COCO/CHOCOLATE	FRAPE DE CHOCOLATE (BANANA, LEITE E CACAU 100%)	BISCOITO SALGADO COM REQUEIJAO+LEITE COM CACAU 100%			
ALMOÇO 11/12h	SALADA + (GALINHADA) + ARROZ+FRANGO EM CUBOS + CENOURA+ BATATA E MILHO SOBREMESA: FRUTA	SALADA ACELGA C/ CENOURA + ARROZ + FEIJÃO + FILE DE SOBRECOXA C/ ACAFRÃO ASSADA + BATATA DOCE, AZEITE E OREGANO SOBREMESA: FRUTA	SALADA ALFACE + MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA	SALADA ESCAROLA COM TOMATE + ARROZ+FEIJÃO+COXAO MOLE EM CUBOS COM MANDIOCA SOBREMESA: FRUTA	SALADA PEPINO + ARROZ+FEIJÃO + (FAROFÁ NUTRITIVA) OVO+ PROTEINA DE SOJA (PTS), CENOURA+ERVILHA +CHEIRO VERDE SOBREMESA: FRUTA			
LANCHE 14:00h	LEITE COM CACAU 100%+BISCOITO ROSQUINHA COCO/CHOCOLATE	LANCHE DE FRANGO (FRANGO TRITURADO+CENOURA +PAO DE HOT DOG+ SUCO DE MAMAO)	FRAPE DE CHOCOLATE (BANANA, LEITE E CACAU 100%)	TORTA DE FRANGO (FRANGO, MILHO, ERVILHA, CENOURA) + SUCO DE MELAO	FRUTA			
COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL) Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	781Kcal	122g 63%	312g 16%	21 g 21%	262	72	313	5,46

HORTIFRUTI SERAO ENTREGUES SEMANALMENTE PARA CUMPRIR O CARDAPIO PROPOSTO, PODENDO SOFRER ALTERACOES PELA NUTRICIONISTA DE ACORDO COM A SAFRA E ENTREGA. VERDURAS E LEGUMES EXCEDENTE ACRESCENTAR AO CARDAPIO DO DIA EVITANDO DESPERDICIO. A CRIANCA QUE RECUSAR A BATIDA DE FRUTA OFERTAR FRUTA. SE ATENTAR A LISTA DE SUBSTITUIÇÃO PARA CRIANÇAS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR


 Sheila Cerqueira Souza
 Nutricionista
 CRN 24.577

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- PERÍODO INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA 3 A 10 ANOS

3 SEMANA 18 DE MARÇO/ 15 DE ABRIL E 20 MAIO DE 2024


	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 7/8:00h	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO SALGADO C/REQUEIJÃO	OVOS MEXIDO	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO ROSQUINHA COCO	BOLO DE AVEIA, MACA E UVA PASSA +LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100%+BISNAGUINHA INTEGRAL COM MANTEIGA
ALMOÇO 11/12h	SALADA PEPINO+ MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE)	SOBREMESA: FRUTA SALADA MISTA + ARROZ + FEIJÃO+ FILE DE SASSAMI GRELHADO + ABOBORA REFOGADA SOBREMESA: FRUTA	ARROZ + (FEIJOADINHA) FEIJÃO PRETO + CARNE SUINA+ FAROFA + SALADA DE COUVE SOBREMESA: FRUTA	SALADA DE COUVE C/TOMATE+ ARROZ+FEIJÃO + OMELETE DE FORNO COM CENOURA, ESPINAFRE, TOMATE, CEBOLA E OREGANO SOBREMESA: FRUTA	SALADA REPOLHO C/ TOMATE +ARROZ +FEIJÃO+ CARNE MOIDA COM INHAME SOBREMESA: FRUTA
LANCHE 14:00h	BOLO DE CENOURA SIMPLES +LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100%+BISCOITO MARIA	FRUTA	FRAPE DE CHOCOLATE (BANANA, LEITE E CACAU 100%)	LANCHE DE CARNE (PAO FRANCES + CARNE SUINA REFOGADO COM PIMENTAO, CEBOLA, TOMATE, CENOURA, ALHO, CHEIRO VERDE) + SUCO DE LARANJA COM MAMAO

COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL)

Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
746Kcal	123g	31g	22 g	216	89	340	6,2
	62%	16%	25%				

HORTIFRUTI SERAO ENTREGUES SEMANALMENTE PARA CUMPRIR O CARDAPIO PROPOSTO, PODENDO SOFRER ALTERACOES PELA NUTRICIONISTA DE ACORDO COM A SAFRA E ENTREGA. VERDURAS E LEGUMES EXCEDENTE ACRESCENTAR AO CARDAPIO DO DIA EVITANDO DESPERDICIO. A CRIANCA QUE RECUSAR A BATIDA DE FRUTA OFERTAR FRUTA. SE ATENTAR A LISTA DE SUBSTITUIÇÃO PARA CRIANÇAS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR


Sheila Cerqueira Souza
Nutricionista
CRN 24.577

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- PERÍODO INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA 3 A 10 ANOS

4 SEMANA 25 DE MARÇO / 22 DE ABRIL E 27 DE MAIO DE 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA		5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 8:00h	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO MARIA	Fruta	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO ROSQUINHA COCO/CHOCOLATE	BOLO DE CENOURA SIMPLES + LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO SALGADO COM MANTEIGA
ALMOÇO 10:30h	SALADA DE BETERRABA + RISOTO DE FRANGO (FRANGO TRITURADO, ARROZ, ERVILHA, MILHO, CENOURA, SALSINHA	SALADA ALFACE+ ARROZ+FEIJÃO + FILE DE TILAPIA AO FORNO COM PIMENTAO, CEBOLA E TOMATE +PURE DE BATATA SOBREMESA: FRUTA	SALADA DE COUVE +ARROZ + COXAO MOLE EM CUBOS C/MANDIOCA SOBREMESA: FRUTA	SALADA BETERRABA + MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS +CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE) SOBREMESA: FRUTA	SALADA MISTA + ARROZ+FEIJÃO+ OVOS COZIDO +CENOURA E CHUCHU SOBREMESA: FRUTA
LANCHE 14:00h	LEITE COM CACAU 100%+BISCOITO MARIA	LANCHE DE FRANGO (FRANGO TRITURADO+CENOURA +BISNAGUINHA + SUCO DE MELAO)	FRUTA	TORTA DE FRANGO (MILHO, ERVILHA, CENOURA) + SUCO DE ABACAXI	BATIDA DE FRUTA (BANANA E MACA)

COMPOSICAO NUTRICIONAL
(MEDIA SEMANAL)Cálculo segundo Ferramenta Plan
PNAE.

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
761Kcal	116g 62%	33g 17 %	21 g 25 %	287	56	600	7

HORTIFRUTI SERAO ENTREGUES SEMANALMENTE PARA CUMPRIR O CARDAPIO PROPOSTO, PODENDO SOFRER ALTERACOES PELA NUTRICIONISTA DE ACORDO COM A SAFRA E ENTREGA. HORTIFRUTIS EXCEDENTES ACRESCENTAR AO CARDAPIO DO DIA EVITANDO DESPERDICIO. A CRIANCA QUE RECUSAR A BATIDA DE FRUTA OFERTAR FRUTA. SE ATENTAR A LISTA DE SUBSTITUIÇÃO PARA CRIANÇAS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR

Sheila Cerqueira Souza
Nutricionista
CRN 24.577