

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO- PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS**

**1 SEMANA 04 DE MARÇO -01 DE ABRIL E 06 DE MAIO 2024**

	2ª FEIRA	3ª SEMANA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>DESJEJUM</b> 8:00h	LEITE COM CACAU 100% +PÃO FRANCES C/REQUEIJÃO	OVOS MEXIDO	LEITE COM CACAU 100%+ROSQUINHA CHOCOLATE/COCO	LEITE COM CACAU 100%+PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	BOLO DE MACA COM AVEIA E UVA PASSA + LEITE COM CACAU 100 %
<b>ALMOÇO 10:30h</b>	SALADA+ MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE)	SALADA REPOLHO COM CENOURA + ARROZ+FEIJÃO + FILE DE SOBRECOXA C/ ACAFRÃO ASSADA +BATATA DOCE, AZEITE E OREGANO  SOBREMESA: FRUTA	ARROZ+ (FEIJOADINHA) FEIJÃO PRETO + CARNE SUINA + FAROFA +COUVE COM TOMATE  SOBREMESA: FRUTA	SALADA DE ALFACE  ARROZ+FEIJÃO+ OVOS COZIDO  +CENOURA E BATATA  SOBREMESA: FRUTA	SALADA COUVE/ALFACE + TOMATE + ARROZ CHINES (CARNE MOIDA +REPOLHO+CENOURA+PIMENTAO + SALSINHA, TOMATE SOBREMESA: FRUTA
<b>LANCHE 130h</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>JANTAR 15:30h</b>	SALADA COUVE/ALFACE + TOMATE + ARROZ CHINES (CARNE MOIDA +REPOLHO+CENOURA+PIMENTAO + SALSINHA, TOMATE SOBREMESA: FRUTA	ARROZ+ (FEIJOADINHA) FEIJÃO PRETO + CARNE SUINA + FAROFA +COUVE COM TOMATE  SOBREMESA: FRUTA	SALADA+ MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA	SALADA REPOLHO COM CENOURA + ARROZ+FEIJÃO + FILE DE SOBRECOXA C/ ACAFRÃO ASSADA c/ açafirão +BATATA DOCE, AZEITE E OREGANO  SOBREMESA: FRUTA	LANCHE (FRANGO MOIDO COM CENOURA, TOMATE, CEBOLA, PIMENTAO, ALHO E SALSINHA +SUCO LARANJA

**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				
	1100 Kcal	186 g 64 %	46g 16%	32 g 24 %	184	13	590	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 PARCIAL E INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA 4 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
<b>DESJEJUM 8:00h</b>	LEITE COM CACAU 100% +PÃO FRANCES C/MANTEIGA	BOLO DE CENOURA + LEITE COM CACAU 100%+	LEITE COM CACAU 100%+BISCOITO MARIA INTEGRAL	BOLO MESCLADO + LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100%+BISNAGUINHA INTEGRAL COM REQUEIJÃO
<b>ALMOÇO 10:30h</b>	SALADA + (GALINHADA) + ARROZ+FRANGO EM CUBOS + CENOURA+ BATATA E MILHO  SOBREMESA: FRUTA	SALADA ESCAROLA COM CENOURA + ARROZ+FEIJÃO +PERNIL AO MOLHO + BATATA SAUTE  SOBREMESA: FRUTA	SALADA ALFACE + MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE)	SALADA ESCAROLA COM TOMATE + ARROZ+FEIJÃO+COXAO MOLE EM CUBOS COM MANDIOCA  SOBREMESA: FRUTA	SALADA PEPINO + ARROZ+FEIJÃO + (FAROFA NUTRITIVA) OVO+ PROTEINA DE SOJA (PTS), CENOURA+ERVILHA +CHEIRO VERDE
<b>LANCHE 130h</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>JANTAR 15:30h</b>	SALADA PEPINO + ARROZ+FEIJÃO + (FAROFA NUTRITIVA) OVO+ PROTEINA DE SOJA (PTS) CENOURA+ERVILHA +CHEIRO VERDE SOBREMESA: FRUTA	SALADA ESCAROLA COM TOMATE + ARROZ+FEIJÃO+COXAO MOLE EM CUBOS COM MANDIOCA  SOBREMESA: FRUTA	TORTA DE FRANGO (FRANGO, MILHO, ERVILHA, CENOURA) + SUCO DE ABACAXI	SALADA ESCAROLA COM CENOURA + ARROZ+FEIJÃO +PERNIL AO MOLHO + BATATA SAUTE  SOBREMESA: FRUTA	SALADA ALFACE + MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE)  SOBREMESA: 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				
	1019 Kcal	189g 75%	34g 13%	26 g 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 PARCIAL E INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS

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

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
<b>DESJEJUM 8:00h</b>	LEITE COM CACAU 100% +PÃO FRANCES C/MANTEIGA	OVOS MEXIDO	FRUTA	LEITE COM CACAU 100%+BISNAGUINHA INTEGRAL COM REQUEIJAO	BOLO DE BANANA (AVEIA, TRIGO, FERMENTO, UVA PASSA E BANANA) + LEITE COM CACAU 100%			
<b>ALMOÇO 10:30h</b>	SALADA PEPINO+ MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE)	REPOLHO COM CENOURA+ 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			
<b>LANCHE 130h</b>	FRUTA	SALADA DE FRUTAS	FRUTA	FRUTA	FRUTA			
<b>JANTAR 15:30h</b>	SOBREMESA: FRUTA SALADA MISTA + ARROZ + FEIJÃO+ FILE DE SASSAMI GRELHADO + ABOBORA REFOGADA  SOBREMESA: FRUTA	SALADA DE COUVE C/TOMATE+ ARROZ+FEIJÃO + OMELETE DE FORNO COM CENOURA, ESPINAFRE, TOMATE, CEBOLA E OREGANO  SOBREMESA: FRUTA	SALADA PEPINO+ MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS, CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE)  SOBREMESA: FRUTA	ARROZ + (FEIJOADINHA) FEIJÃO PRETO + CARNE SUINA+ FAROFA + SALADA DE COUVE  SOBREMESA: FRUTA	LANCHE DE CARNE (PAO FRANCES + CARNE CUBOS DESFIADO REFOGADO COM PIMENTAO, CEBOLA, TOMATE, CENOURA, ALHO, CHEIRO VERDE) + SUCO DE LARANJA COM MAMAO			
<b>COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL)</b> Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	1105 Kcal	181 g 65%	38g 14%	32 g 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 PARCIAL E INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS

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

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
<b>DESJEJUM 8:00h</b>	LEITE COM CACAU 100% +PÃO FRANCES C/REQUEIJAO	FRAPE DE CHOCOLATE (BANANA, LEITE E CACAU 100%)	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO ROSQUINHA COCO/CHOCOLATE	BOLO DE CENOURA SIMPLES + LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO SALGADO COM MANTEIGA			
<b>ALMOÇO 10:30h</b>	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			
<b>LANCHE 130h</b>	FRUTA	SALADA DE FRUTAS	FRUTA	FRUTA	FRUTA			
<b>JANTAR 15:30h</b>	SALADA BETERRABA + ARROZ+FEIJÃO+ OVOS COZIDO  +CENOURA E CHUCHU  SOBREMESA: FRUTA	SALADA ALFACE+ MACARRAO COM MOLHO DE PTS (PTS +CARNE MOIDA, ALHO, CEBOLA, PIMENTAO, TOMATE SALSINHA E EXTRATO DE TOMATE) SOBREMESA: FRUTA	TORTA DE FRANGO (MILHO, ERVILHA, CENOURA) + SUCO DE ABACAXI	SALADA ACELGA+ 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			
<b>COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL)</b> Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	1105 Kcal	181 g 65%	38g 14%	32 g 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