

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – PRÉ ESCOLA – DIURNO

• Cardápio sujeito a alterações.

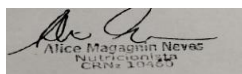
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% e 70% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 01/11	3ª FEIRA 02/11	4ª FEIRA 03/11	5ª FEIRA 04/11	6ª FEIRA 05/11
Café Manhã ou lanche Tarde	-Biscoito sem gordura trans - Milkshake de banana (banana congelada, leite) (sem açúcar) *Preparar e congelar o croquete	FERIADO	- Croquete caseiro (móida de gado, farinha trigo, sal) - Batida de banana (sem açúcar)	-Bolo de milho caseiro (farinha trigo, farinha milho, óleo, sal, açúcar, fermento, ovo) - Milkshake de banana (banana congelada, leite) (sem açúcar)	-Pão de forma integral sem gordura trans com maionese caseira de leite e alface -Batida de mamão e banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana do milkshake
Almoço / Jantar	-Feijão - Arroz colorido (arroz branco, ovo cozido picado com tomate picado) -Salada de batata cozida com cenoura -Laranja		-Feijão -Arroz -Omelete - Chuchu cozido - Manga	-Feijão - Arroz -Panqueca caseira de móida de gado -Moranga refogada -Banana	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Beterraba ralada -Mamão
Análise Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
	Idade 4- 5 anos 30%	454	66	15	15
	Idade 4- 5 anos 70%	996	151	32	30

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN 10460



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – PRÉ ESCOLA – DIURNO

• Cardápio sujeito a alterações.

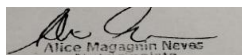
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% e 70% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 08/11	3ª FEIRA 09/11	4ª FEIRA 10/11	5ª FEIRA 11/11	6ª FEIRA 12/11
Lanche Manhã ou lanche Tarde	- Biscoito (sem gordura trans) - Batida de banana (sem açúcar)	-Panqueca americana de batata doce com cacau 100%(farinha de trigo, ovo, batata doce, leite,cacau 100%) -Milkshake de banana com maçã e canela em pó (maçã picada, banana congelada, leite, canela em pó - sem açúcar) *Canela em pó opcional	-Pastel caseiro de forno de banana com cacau 100% (farinha trigo, ovo, sal, óleo, água, banana amassada com cacau 100%) - Batida de maçã (sem açúcar)	-Bolo de cenoura caseiro (farinha trigo, cenoura, ovo, leite, açúcar, fermento e óleo) -Batida de banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana	-Pão caseiro (farinha trigo, ovo, fermento, sal, óleo, água,açúcar) com patê caseiro de cenoura (cenoura cozida, sal e maionese caseira de leite-leite, óleo e sal) -Milkshake de banana com cacau 100% (sem açúcar)
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Legumes gratinado (molho branco caseiro com queijo mussarela-farinha trigo,leite,sal-chuchu e cenoura) -Banana *Cozinhar batata doce da panqueca e armazenar em geladeira	-Feijão -Arroz -Carne de frango com batata doce -Tomate -Abacaxi	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Alface -Melão	-Feijão -Arroz -Massa com carne de panela (molho caseiro de tomate e carne de panela) -Cenoura ralada -Maçã	-Feijão -Risoto de frango -Couve manteiga refogada -Mamão
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 4- 5 anos 30%	Energia (Kcal) 456	Carboidratos (g) 66	Proteínas (g) 15	Lipídeos (g) 15
	Idade 4- 5 anos 70%	Energia (Kcal) 1001	Carboidratos (g) 151	Proteínas (g) 32	Lipídeos (g) 31

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Alice Magagnin Neves
Nutricionista



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL –PRÉ ESCOLA – DIURNO

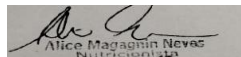
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% e 70% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 15/11	3ª FEIRA 16/11	4ª FEIRA 17/11	5ª FEIRA 18/11	6ª FEIRA 19/11
Café Manhã ou lanche tarde	FERIADO	-Biscoito sem gordura trans -Leite com chocolate	- Pizza caseira de queijo com molho caseiro de tomate (farinha, ovo, sal, molho caseiro tomate, queijo) -Suco natural de abacaxi (com açúcar)	-Bolo simples caseiro (farinha trigo, ovo, açúcar, fermento, óleo) - Batida de banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana	-Pão de forma sem gordura trans com margarina sem gordura trans -Milkshake de banana com canela em pó (banana congelada, leite, canela em pó) (sem açúcar)
Almoço e Jantar		-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com tomate picado -Beterraba ralada -Maçã	-Feijão -Arroz -Massa com moída de gado e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada -Abacaxi com canela em pó *canela opcional	- Feijão - Arroz -Estrogonofe de gado -Tomate -Manga	-Feijão -Arroz -Escondidinho de moranga com frango e molho caseiro de tomate -Couve chinesa ralada -Banana
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 4- 5 anos 30%	Energia (Kcal) 448	Carboidratos (g) 64	Proteínas (g) 16	Lipídeos (g) 15
	Idade 4- 5 anos 70%	Energia (Kcal) 999	Carboidratos (g) 153	Proteínas (g) 33	Lipídeos (g) 29

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2
10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia
Tavares – CRN 6871



Adriana Rech
Nutricionista
CRN: 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN: 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – PRÉ ESCOLA – DIURNO

• Cardápio sujeito a alterações.

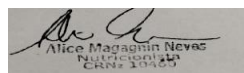
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% e 70% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 22/11	3ª FEIRA 23/11	4ª FEIRA 24/11	5ª FEIRA 25/11	6ª FEIRA 26/11
Café Manhã ou lanche Tarde	-Biscoito (sem gordura trans) -Suco natural de laranja (com açúcar)	-Panqueca americana salgada de moranga (farinha de trigo, ovo, moranga, sal) *Tempero verde e cebola opcionais -Batida de maçã com banana (sem açúcar)	-Salada de frutas (banana, maçã, mamão picadas com suco natural de laranja – sem açúcar) *Deixar aveia para o aluno colocar se quiser	-Bolo de laranja caseiro (farinha trigo, ovo, açúcar, fermento, óleo, laranja, açúcar) -Batida de banana (sem açúcar)	- Pão forma sem gordura trans com maionese caseira de leite -Suco natural de mamão (sem açúcar)
Refeição	-Feijão -Arroz -Suflê de chuchu (farinha trigo, leite, óleo, chuchu, ovo, queijo mussarela) -Cenoura ralada com tempero verde -Laranja	-Feijão -Arroz - Massa com molho branco e frango desfiado (frango desfiado, molho branco caseiro-farinha de trigo e leite) -Moranga refogada -Banana	-Feijão -Arroz -Panqueca caseira de moída de gado -Couve chinesa ralada -Mamão	-Feijão -Arroz -Carne de panela com batata inglesa picada -Alface -Laranja *Pré preparo nuggets	-Feijão -Risoto de frango - Couve manteiga refogada - Mamão *Picar e congelar a banana do milkshake
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 4- 5 anos 30%	Energia (Kcal) 443	Carboidratos (g) 66	Proteínas (g) 15	Lipídeos (g) 14
	Idade 4- 5 anos 70%	Energia (Kcal) 945	Carboidratos (g) 149	Proteínas (g) 31	Lipídeos (g) 27

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – PRÉ ESCOLA – DIURNO

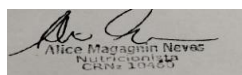
• Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% e 70% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 29/11	3ª FEIRA 30/11	4ª FEIRA 01/12	5ª FEIRA 02/12	6ª FEIRA 03/12
Café Manhã ou lanche Tarde	-Biscoito (sem gordura trans) -Batida de maçã com cacau 100% (maçã, leite e cacau 100%) (sem açúcar)	-Panqueca americana de banana com cacau 100% (farinha de trigo, banana, ovo, cacau 100%) - Batida de banana (sem açúcar) *Pré preparo da batata palito	- Batata palito de forno (batata inglesa com sal) - Suco natural de manga (sem açúcar)	-Cuca com farofa, banana e canela em pó, c/ açúcar (farinha trigo, açúcar, leite, ovos, óleo, fermento) - Batida de banana (sem açúcar)	- Pão de milho caseiro (óleo, farinha trigo, farinha milho, fermento, sal, açúcar) com queijo mussarela - Suco natural de abacaxi (com açúcar)
Refeição	-Feijão -Arroz -Omelete de forno (ovo, farinha trigo, leite, tomate, cenoura, cebola, salsinha e sal) -Cenoura refogada -Maçã	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Pepino -Mamão	-Feijão - Arroz -Escondidinho de batata doce com moída de gado - Couve manteiga refogada -Manga	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Repolho verde ralado - Melão *Pré preparo nuggets	-Feijão -Arroz -Panqueca caseira de frango -Beterraba cozida -Abacaxi
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 4- 5 anos 30%	Energia (Kcal) 443	Carboidratos (g) 66	Proteínas (g) 15	Lipídeos (g) 14
	Idade 4- 5 anos 70%	Energia (Kcal) 977	Carboidratos (g) 152	Proteínas (g) 32	Lipídeos (g) 28

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2
10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia
Tavares – CRN 6871



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



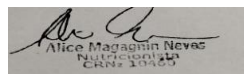
Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**** Valores de referência de acordo com a resolução 06 de 08 de maio de 2020/FNDE.**

Análise Nutricional (Média Mensal)	Recomendações com 30% das necessidades nutricionais diárias para Idade 4-5 anos	Energia(kcal)	Carboidratos(g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	Recomendações com 70% das necessidades nutricionais diárias para Idade 4-5 anos	Energia(kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
		405	56-66	10-15	11-16
		945	130-154	24-35	26-37

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin
 Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
 Nutricionista
 CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN
 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Adriana Inhaia Rech
 Nutricionista
 CRN 7091 D



Cíntia de Azevedo Tavares
 Nutricionista
 CRN 6871