

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)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 04/10	3ª FEIRA 05/10	4ª FEIRA 06/10	5ª FEIRA 07/10	6ª FEIRA 08/10 DIA DAS CRIANÇAS
Café Manhã ou lanche Tarde	- Biscoito (sem gordura trans) - Milkshake de banana (leite e banana congelada) (sem açúcar) *Pré preparo da moranga (higienizar, picar- armazenar na geladeira a moranga da panqueca, congelar a do escondidinho)	- Panqueca de moranga (moranga, farinha trigo, ovo, sal) - Suco de abacaxi (com açúcar)	- Pão de forma sem gordura trans com queijo - Batida de maçã com banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana	- Pão de forma sem gordura trans com margarina sem gordura trans - Suco natural de laranja (com açúcar) *Picar e congelar a banana do milkshake *Pré preparo cachorrinho	- Cachorrinho quente caseiro (farinha trigo, fermento, sal, leite, sal, salsicha) - Milkshake de banana com achocolatado (sem açúcar) - Chantilly (nata batida e açúcar) - Frutas picadas (abacaxi, banana, maçã) *Chantilly pré escola pode ser feito com açúcar, e pode acrescentar no Milkshake (opcional) *Pode ser disponibilizado palitinhos para espetar a fruta OU os alunos pegam com a mão e passam no chantilly.
Almoço / Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Cenoura ralada -Banana	-Feijão -Risoto de frango - Beterraba cozida - Abacaxi fatia	-Feijão -Arroz - Panqueca de frango -Alface -Maçã	-Feijão -Arroz -Escondidinho de moranga com moída de gado e molho caseiro de tomate -Tomate -Laranja	-Feijão -Carreteiro de cubos -Couve manteiga refogada -Mamão
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 4- 5 anos 30%	Energia (Kcal) 455	Carboidratos (g) 67	Proteínas (g) 15	Lipídeos (g) 15
	Idade 4- 5 anos 70%	Energia (Kcal) 965	Carboidratos (g) 150	Proteínas (g) 32	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
CRN 10460



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.

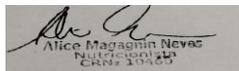
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% e 70% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 11/10	3ª FEIRA 12/10	4ª FEIRA 13/10	5ª FEIRA 14/10	6ª FEIRA 15/10
Lanche Manhã ou lanche Tarde	FERIADO	FERIADO	- Biscoito (sem gordura trans) - Milkshake de banana (banana congelada, leite – sem açúcar)	- Pão caseiro com açúcar (farinha trigo, ovo, sal, fermento, açúcar) com maionese caseira de leite (leite, óleo, sal) - Suco natural de laranja (com açúcar)	- Pão de forma sem gordura trans com nata - Milkshake de banana (banana congelada, leite – sem açúcar)
Almoço / Jantar			- Feijão - Arroz - Ovo mexido - Cenoura cozida - Maçã	- Feijão - Arroz - Escondidinho de polenta e moída de gado - Beterraba cozida - Laranja	- Feijão - Arroz - Massa com molho caseiro de tomate e frango desfiado - Repolho branco - Mamão
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 4- 5 anos 30%	Energia (Kcal) 435	Carboidratos (g) 65	Proteínas (g) 14	Lipídeos (g) 14
	Idade 4- 5 anos 70%	Energia (Kcal) 971	Carboidratos (g) 152	Proteínas (g) 31	Lipídeos (g) 28

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.

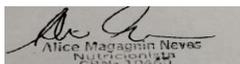
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% e 70% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 18/10	3ª FEIRA 19/10	4ª FEIRA 20/10	5ª FEIRA 21/10	6ª FEIRA 22/10
Café Manhã ou lanche tarde	- Biscoito (sem gordura trans) - Batida de banana (sem açúcar) *Pré preparo da moranga	- Panqueca americana de batata doce (batata doce, sal, farinha trigo, ovo) - Milkshake de banana (banana congelada, leite) *Pré preparo do pastel	- Pastel caseiro de forno de queijo (massa: farinha trigo, água, óleo, sal-recheio: queijo), - Batida de maçã (sem açúcar)	- Pão de forma integral sem gordura trans com queijo - Batida de banana (sem açúcar) *Congelar a banana do milkshake	- Sanduíche natural (pão de forma integral sem gordura trans com maionese caseira de leite e alface) - Milkshake de banana (banana congelada e leite – sem açúcar)
Almoço / Jantar	- Feijão - Arroz - Omelete - Repolho verde ralado - Mamão	- Feijão - Arroz - Escondidinho de polenta com frango e molho caseiro de tomate - Tomate - Melão	- Feijão - Estrogonofe de cubos de gado - Beterraba cozida - Maçã	- Feijão - Arroz - Moída de gado com ovo cozido picado e tempero verde - Cenoura refogada - Manga *Congelar banana do milkshake	- Feijão - Arroz - Fricassê de frango - Alface - Banana
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 4- 5 anos 30%	Energia (Kcal) 466	Carboidratos (g) 64	Proteínas (g) 17	Lipídeos (g) 16
	Idade 4- 5 anos 70%	Energia (Kcal) 985	Carboidratos (g) 150	Proteínas (g) 32	Lipídeos (g) 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 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.

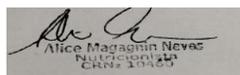
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% e 70% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 25/10	3ª FEIRA 26/10	4ª FEIRA 27/10	5ª FEIRA 28/10	6ª FEIRA 29/10
Café Manhã ou lanche Tarde	-Biscoito (sem gordura trans) - Milkshake de banana (banana congelada e leite) (sem açúcar)	-Panqueca salgada gratina (farinha trigo,sal,ovo) com queijo – colocar no forno para o queijo gratinar - Batida de maçã (sem açúcar)	- Pizza caseira de queijo com molho caseiro de tomate caseiro (farinha,ovo,sal,molho caseiro tomate,queijo) - Batida de banana (sem açúcar)	- Pão de forma sem gordura trans com patê caseiro de cenoura (cenoura,sal,maionese caseira de leite) - Batida de banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana	REUNIÃO PEDAGÓGICA (ajustar conforme dia da reunião do escola)
Almoço / Jantar	-Feijão -Arroz -Sufê de cenoura (cenoura, óleo, leite, farinha trigo,ovo, queijo) -Beterraba ralada -Mamão	-Feijão -Arroz - Fricassê de frango -Moranga refogada -Maçã *Picar e congelar a banana	-Feijão -Arroz -Massa bolonhesa (massa com molho caseiro de tomate e moída de gado) -Repolho verde ralado -Banana	-Feijão - Carreteiro de cubos - Couve manteiga refogada -Laranja	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 4- 5 anos 30%	Energia (Kcal) 468	Carboidratos (g) 65	Proteínas (g) 16	Lipídeos (g) 16
	Idade 4- 5 anos 70%	Energia (Kcal) 989	Carboidratos (g) 144	Proteínas (g) 34	Lipídeos (g) 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



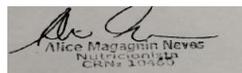
Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPALDE 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



Cintia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN: 6871