



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

**ORIENTAÇÕES GERAIS**

- Devem-se aproveitar os talos da couve, salsa, alface, pois são ricos em vitaminas e minerais.
- Todas as preparações salgadas devem conter alho, cebola, clorífico (colorau), cebolinha e salsa.
- O açafrão deve ser utilizado nas carnes, farofas e sopas.
- **As refeições do cardápio devem ser seguidas. Os dias da semana podem ser trocados conforme demanda da unidade escolar.**
- O cardápio é rotativo, após as 8 semanas serem concluídas voltar a primeira semana.

**SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES CONFORME DEMANDA**

|                  |                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Salada de folhas | Alface, Couve, Repolho.                                                         |
| Folhas Refogadas | Repolho, Couve e Brócolis Refogados.                                            |
| Carnes           | Musculo, Carne Moída, Frango (Proibido modo de preparo como fritura das mesmas) |
| Torta Salgada    | Carne Moída, Sardinha ou Frango sempre colocar verduras.                        |
| Tubérculos       | Inhame, Batata Inglesa, Beterraba.                                              |

- **O cardápio deve ser exposto no mural da escola.**
- Orientamos que ainda seja realizado o compartilhamento de cardápio semanal nas redes sociais e espaço reservado na escola

**Marcela Aguiar Ardizzon**  
NUTRICIONISTA  
CRN 22100138

**Cecília Peruzzo José**  
Nutricionista – CRN ES 09100410  
Município Nº 5480  
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

**Cecília Peruzzo José**  
NUTRICIONISTA  
CRN09100410  
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

| <b>CARDÁPIO</b>                                         | <b>SEGUNDA</b>                                                                         | <b>TERÇA</b>                                                     | <b>QUARTA</b>                                                                    | <b>QUINTA</b>                                                                    | <b>SEXTA</b>                                 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>8:40 – 8:50                     | Leite com Café<br>Biscoito Doce                                                        | Leite com<br>Achocolatado<br>Bolo de Fubá                        | Suco de Goiaba<br>Pão Caseiro<br><br>Banana                                      | Suco de Uva<br>Bolo Salgado de<br>Sardinha                                       | Suco de Maracujá<br><br>Bolo de Chocolate    |
| <b>ALMOÇO</b><br>11:20 A<br>12:20                       | Arroz com Feijão<br>Isca de Boi Ensopada<br>com Batata<br>Salada de Alface e<br>Tomate | Arroz com Feijão<br>Frango Assado<br>Salada de Couve e<br>Tomate | Macarrão com Feijão<br>Carne Moída com<br>Cebola<br>Salada de Couve e<br>Repolho | Arroz com Feijão<br>Ovos Mexidos com<br>Cenoura<br>Salada de Repolho e<br>Pepino | Polenta com Molho de<br>Carne Moída e Chuchu |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>14:00                         | Laranja<br>Suco de Uva<br>Biscoito Doce                                                | Suco Maracujá<br><br>Biscoito Doce                               | Vitamina de Goiaba                                                               | Mamão                                                                            | Suco de Goiaba<br>Biscoito Água e sal        |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> |                                                                                        | Valor Calórico 1293,52<br>kcal                                   | <b>CHO</b><br>g: 198<br>%: 61                                                    | <b>PTN</b><br>g: 43,9<br>%: 14                                                   | <b>LIP</b><br>g: 38,23<br>%: 27              |

  
**Marcela Aguiar Ardizzone**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 22100138

  
**Cecília Peruzzo José**  
 Nutricionista – CRN ES 09100410  
 Matrícula Nº 5480  
 Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves  
**Cecília Peruzzo José**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN09100410  
 2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

| <b>CARDÁPIO</b>                                         | <b>SEGUNDA</b>                                                                     | <b>TERÇA</b>                                                              | <b>QUARTA</b>                                                       | <b>QUINTA</b>                                                            | <b>SEXTA</b>                                                                    |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>8:40 – 8:50                     | Suco Uva<br>Biscoito Doce                                                          | Suco Goiaba<br>Bolo de Cenoura                                            | Leite com<br>Achocolatado<br>Biscoito de Sal                        | Suco Maracujá<br>Bolo de Chocolate                                       | Vitamina de Goiaba<br>Biscoito de Sal                                           |
| <b>ALMOÇO</b><br>11:20 A<br>12:20                       | Arroz com Feijão<br>Frango Ensopado<br>Brócolis Cozido<br>Salada de Alface e Couve | Arroz com Feijão<br>Carne de Boi<br>Acebado<br>Salada de Repolho e Pepino | Macarrão com Feijão<br>Frango Ensopado<br>Salada de Pepino e Tomate | Arroz com Feijão<br>Carne Moída<br>Salada de Couve e Cenoura e Beterraba | Farofão (Arroz, Linguiça, Brócolis, Cenoura, Tomate, Farinha)<br>Salada Repolho |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>14:00                     | Maçã                                                                               | Suco de Goiaba com<br>Bolo Salgado de Carne                               | Banana                                                              | Suco de Uva com<br>Biscoito Doce                                         | Melancia                                                                        |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> |                                                                                    | Valor Calórico 1219,8<br>kcal                                             | <b>CHO</b><br>g: 177,62<br>%: 58                                    | <b>PTN</b><br>g: 46,78<br>%: 15                                          | <b>LIP</b><br>g: 38,48<br>%: 28                                                 |

  
**Marcela Aguiar Ardizzone**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 22100138

  
**Cecília Peruzzo José**  
 Nutricionista – CRN ES 09100410  
 Matrícula nº 5480  
 Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves  
**Cecília Peruzzo José**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN09100410  
 2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

| <b>CARDÁPIO</b>                                         | <b>SEGUNDA</b>                                                                           | <b>TERÇA</b>                                                                            | <b>QUARTA</b>                                                      | <b>QUINTA</b>                                                                | <b>SEXTA</b>                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>8:40 – 8:50                     | Leite com<br>Achocolatado<br>Pão Caseiro                                                 | Suco Maracujá<br>Bolo Simples                                                           | Leite com Café<br>Biscoito Doce                                    | Leite com<br>Achocolatado<br>Bolo Fubá                                       | Suco de Uva com<br>Biscoito Sal                                                               |
| <b>ALMOÇO</b><br>11:20 A<br>12:20                       | Arroz com Feijão<br>Carne Moída Ensopada<br>com Inhame<br>Salada de Alface com<br>Pepino | Macarrão com Feijão<br>Frango Assado<br>Farofa de Ovos<br>Salada de Repolho e<br>Tomate | Arroz com Feijão<br>Kibe de Abóbora<br>Salada de Couve e<br>Pepino | Arroz com Feijão<br>Linguça Acebolada<br>Brócolis Cozido<br>Salada de Pepino | Macarronada (Macarrão<br>e Carne Moída) Polenta<br>Salada de Couve e<br>Tomate<br><br>Laranja |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>14:00                     | Pipoca                                                                                   | Mamão                                                                                   | Suco de Goiaba<br>Bolo de cenoura                                  | Maçã                                                                         | Vitamina de Frutas<br>(Maçã e mamão)                                                          |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> |                                                                                          | Valor Calórico 1182<br>kcal                                                             | <b>CHO</b><br>g: 178,34<br>%: 60                                   | <b>PTN</b><br>g: 41,8<br>%: 14                                               | <b>LIP</b><br>g: 36,2<br>%: 28                                                                |

**Marcela Aguiar Ardizzon**  
NUTRICIONISTA  
CRN 22100138

**Cecília Peruzzo José**  
Nutricionista – CRN ES 09100410  
Mantenedora Nº 5480  
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

**Cecília Peruzzo José**  
NUTRICIONISTA  
CRN09100410  
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

| <b>CARDÁPIO</b>                                         | <b>SEGUNDA</b>                                                                          | <b>TERÇA</b>                                                      | <b>QUARTA</b>                                                                     | <b>QUINTA</b>                                                                              | <b>SEXTA</b>                                                           |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>8:40 – 8:50                     | Suco de Goiaba<br>Bolo de Banana                                                        | Leite com<br>Achocolatado<br>Biscoito Creamcraker                 | Suco de Maracujá<br>Bolo Salgado de Frango                                        | Leite com<br>Achocolatado<br>Biscoito Doce                                                 | Suco de Uva<br>Bolo de Chocolate                                       |
| <b>ALMOÇO</b><br>11:20 A<br>12:20                       | Arroz com Feijão<br>Isca de Boi Ensopada<br>com Batata<br>Salada de Alface e<br>Repolho | Macarrão com Feijão<br>Carne Moída<br>Salada de Couve e<br>Pepino | Arroz com Feijão<br>Frango Ensopado com<br>Chuchu<br>Salada de Repolho e<br>Couve | Arroz com Feijão<br>Omelete Assado com<br>Cenoura e Chuchu<br>Salada de Tomate e<br>Pepino | Feijão, Arroz<br>temperado (Frango,<br>Cenoura, Couve)<br><br>Melancia |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>14:00                     | Maçã                                                                                    | Vitamina de Maracujá<br>Banana                                    | Pipoca                                                                            | Suco Maracujá<br>Biscoito Doce                                                             | Biscoito Creamcraker<br>Suco                                           |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> |                                                                                         | Valor Calórico<br>1192,2kcal                                      | <b>CHO</b><br>g: 173,48<br>%: 58                                                  | <b>PTN</b><br>g: 48,46<br>%: 16                                                            | <b>LIP</b><br>g: 36,66<br>%: 28                                        |

**Marcela Aguiar Ardizzon**  
NUTRICIONISTA  
CRN 22100138

**Cecília Peruzzo José**  
Nutricionista – CRN ES 09100410  
Mantenedora Nº 5480  
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

**Cecília Peruzzo José**  
NUTRICIONISTA  
CRN09100410  
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

| <b>CARDÁPIO</b>                                         | <b>SEGUNDA</b>                                                                         | <b>TERÇA</b>                                                     | <b>QUARTA</b>                                                                    | <b>QUINTA</b>                                                                    | <b>SEXTA</b>                                                                  |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>8:40 – 8:50                     | Suco de Goiaba<br>Pão Caseiro                                                          | Leite com<br>Achocolatado<br>Bolo de Fubá                        | Leite com Café<br>Biscoito Doce<br><br>Banana                                    | Suco de Uva<br>Bolo Salgado de Carne<br>Moída                                    | Suco de Maracujá<br><br>Bolo de Chocolate                                     |
| <b>ALMOÇO</b><br>11:20 A<br>12:20                       | Arroz com Feijão<br>Isca de Boi Ensopada<br>com Batata<br>Salada de Alface e<br>Tomate | Arroz com Feijão<br>Frango Assado<br>Salada de Couve e<br>Tomate | Macarrão com Feijão<br>Carne Moída com<br>Cebola<br>Salada de Couve e<br>Repolho | Arroz com Feijão<br>Ovos Mexidos com<br>Cenoura<br>Salada de Repolho e<br>Pepino | Arroz, Feijão,<br>Polenta com Molho de<br>Carne Moída e Chuchu<br><br>Laranja |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>14:00                     | Banana                                                                                 | Suco Maracujá<br><br>Biscoito Doce                               | Vitamina de Goiaba                                                               | Vitamina de Mamão<br>Biscoito Cream Craker                                       | Suco de Uva<br>Biscoito Água e sal                                            |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> |                                                                                        | Valor Calórico 1235,6<br>kcal                                    | <b>CHO</b><br>g: 189,24<br>%: 61                                                 | <b>PTN</b><br>g: 42<br>%: 14                                                     | <b>LIP</b><br>g: 36,96<br>%: 27                                               |

  
**Marcela Aguiar Ardizzon**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 22100138

  
**Cecília Peruzzo José**  
 Nutricionista – CRN ES 09100410  
 Matrícula Nº 5480  
 Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves  
**Cecília Peruzzo José**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN09100410  
 2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

| <b>CARDÁPIO</b>                               | <b>SEGUNDA</b>                                                                     | <b>TERÇA</b>                                                        | <b>QUARTA</b>                                                                | <b>QUINTA</b>                                                            | <b>SEXTA</b>                                                                                    |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>8:40 – 8:50           | Leite com<br>Achocolatado<br>Biscoito de Sal                                       | Banana da Terra<br>Cozida<br>Suco de Uva e Biscoito de Sal          | Suco Uva<br>Pão Caseiro                                                      | Suco Maracujá<br>Pão de Queijo Fake                                      | Suco Goiaba<br>Bolo de Cenoura                                                                  |
| <b>ALMOÇO</b><br>11:20 A<br>12:20             | Arroz com Feijão<br>Frango Ensopado<br>Brócolis Cozido<br>Salada de Alface e Couve | Macarrão com Feijão<br>Frango Ensopado<br>Salada de Pepino e Tomate | Arroz com Feijão<br>Carne de Boi<br>Acebollado<br>Salada de Repolho e Pepino | Arroz com Feijão<br>Carne Moída<br>Salada de Couve e Cenoura e Beterraba | Farofão (Arroz, Linguiça, Brócolis, Cenoura, Tomate, Farinha)<br>Salada Repolho<br><br>Melancia |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>14:00           | Maçã                                                                               | Suco de Goiaba com Bolo Salgado de Carne                            | Banana<br>Biscoito de Maisena                                                | Suco de Uva com Biscoito Doce                                            | Vitamina de Maracujá                                                                            |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b> |                                                                                    | Valor Calórico 1168,4 kcal                                          | <b>CHO</b><br>g: 181,96<br>%: 62                                             | <b>PTN</b><br>g: 43<br>%: 15                                             | <b>LIP</b><br>g: 32,36<br>%: 25                                                                 |

  
**Marcela Aguiar Ardizzone**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 22100138

  
**Cecília Peruzzo José**  
 Nutricionista – CRN ES 09100410  
 Matrícula Nº 5480  
 Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves  
**Cecília Peruzzo José**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN09100410  
 2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

| CARDÁPIO                                                | SEGUNDA                                                                                  | TERÇA                                                                 | QUARTA                                                             | QUINTA                                                                       | SEXTA                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>8:40 – 8:50                     | Leite com<br>Achocolatado<br>Pão Caseiro                                                 | Suco Maracujá<br>Bolo de Chocolate                                    | Leite com Café<br>Biscoito Doce                                    | Leite com<br>Achocolatado<br>Bolo Fubá                                       | Banana da Terra                                                                                     |
| <b>ALMOÇO</b><br>11:20 A<br>12:20                       | Arroz com Feijão<br>Carne Moída Ensopada<br>com Inhame<br>Salada de Alface com<br>Pepino | Macarrão com Feijão<br>Frango Assado<br>Salada de Repolho e<br>Tomate | Arroz com Feijão<br>Kibe de Abóbora<br>Salada de Couve e<br>Pepino | Arroz com Feijão<br>Linguça Acebolada<br>Brócolis Cozido<br>Salada de Pepino | Feijão e Macarronada<br>(Macarrão com Carne<br>Moída)<br>Salada de Couve e<br>Tomate<br><br>Laranja |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>14:00                     | Pipoca                                                                                   | Mamão                                                                 | Suco de Goiaba<br>Bolo de Cenoura                                  | Maçã                                                                         | Vitamina de Mamão<br>com Biscoito Sal                                                               |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> |                                                                                          | Valor Calórico 1219,20<br>kcal                                        | <b>CHO</b><br>g: 195,9<br>%: 66                                    | <b>PTN</b><br>g: 37,22<br>%: 13                                              | <b>LIP</b><br>g: 30,6<br>%: 23                                                                      |

  
**Marcela Aguiar Ardizzone**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 22100138

  
**Cecília Peruzzo José**  
 Nutricionista – CRN ES 09100410  
 Matrícula nº 5480  
 Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves  
**Cecília Peruzzo José**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN09100410  
 2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II - INTEGRAL**

| <b>CARDÁPIO</b>                                         | <b>SEGUNDA</b>                                                                          | <b>TERÇA</b>                                                      | <b>QUARTA</b>                                                                     | <b>QUINTA</b>                                                                              | <b>SEXTA</b>                                                                           |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>8:40 – 8:50                     | Suco Maracujá<br>Pão Caseiro                                                            | Banana da Terra<br>Cozida<br>Suco Uva<br>Biscoito Água e Sal      | Suco de Goiaba<br>Bolo de Banana                                                  | Leite com<br>Achocolatado<br>Biscoito Doce                                                 | Suco de Uva<br>Bolo de Chocolate                                                       |
| <b>ALMOÇO</b><br>11:20 A<br>12:20                       | Arroz com Feijão<br>Isca de Boi Ensopada<br>com Batata<br>Salada de Alface e<br>Repolho | Macarrão com Feijão<br>Carne Moída<br>Salada de Couve e<br>Pepino | Arroz com Feijão<br>Frango Ensopado com<br>Chuchu<br>Salada de Repolho e<br>Couve | Arroz com Feijão<br>Omelete Assado com<br>Cenoura e Chuchu<br>Salada de Tomate e<br>Pepino | Feijão e Arroz<br>temperado (Arroz,<br>Frango, Cenoura,<br>Couve)<br>Salada de Repolho |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>14:00                     | Maçã                                                                                    | Mamão<br>Biscoito Maisena                                         | Banana                                                                            | Suco de Maracujá<br>Bolo Salgado de<br>Frango                                              | Melancia                                                                               |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> |                                                                                         | Valor Calórico 1185,8<br>kcal                                     | <b>CHO</b><br>g: 195,9<br>%:66                                                    | <b>PTN</b><br>g: 37,22<br>%: 13                                                            | <b>LIP</b><br>g: 30,76<br>%: 23                                                        |

  
**Marcela Aguiar Ardizzon**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 22100138

  
**Cecília Peruzzo José**  
 Nutricionista – CRN ES 09100410  
 Matrícula Nº 5480  
 Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves  
**Cecília Peruzzo José**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN09100410  
 2023