



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

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 09100410
Município Nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

Cecilia Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024



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

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN 09100410
2024



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

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecília Peruzzo José
Nutricionista – CRN ES 09100410
Mantenedora Nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024



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
CAFÉ DA MANHÃ 8:40 – 8:50	Leite com Achocolatado Pão Caseiro	Suco Maracujá Bolo Simples	Leite com Café Biscoito Doce	Leite com Achocolatado Bolo Fubá	Suco de Uva com Biscoito Sal
ALMOÇO 11:20 A 12:20	Arroz com Feijão Carne Moída Ensopada com Inhame Salada de Alface com Pepino	Macarrão com Feijão Frango Assado Farofa de Ovos Salada de Repolho e Tomate	Arroz com Feijão Kibe de Abóbora Salada de Couve e Pepino	Arroz com Feijão Linguiça Acebolada Brócolis Cozido Salada de Pepino	Macarronada (Macarrão e Carne Moída) Polenta Salada de Couve e Tomate Laranja
LANCHE DA TARDE 14:00	Pipoca	Mamão	Suco de Goiaba Bolo de cenoura	Maçã	Vitamina de Frutas (Maçã e mamão)
Composição nutricional (Média semanal)		Valor Calórico 1182 kcal	CHO g: 178,34 %: 60	PTN g: 41,8 %: 14	LIP g: 36,2 %: 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
 2024



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

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecília Peruzzo José
Nutricionista – CRN ES 09100410
Município de Alfredo Chaves
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves
Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024



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

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

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

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024



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

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN 09100410
2024



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

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

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

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024



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

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

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

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024