



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

**CARDÁPIO: Ensino Fundamental I e II**

**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 açafraão 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 creche.**
- Cardápio rotativo, após 12 semanas iniciar novamente.

**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 ou Sardinha, 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  
Matrícula 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**

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MERENDA</b>	Suco de goiaba Bolo de Banana  Laranja	Arroz, Feijão, Frango Ensopado com Cenoura e Batata. Salada de Pepino e Tomate	Macarronada Salada de Cenoura  Laranja	Arroz, Feijão, Ovo mexido com Chuchu Ralado, Beterraba e Cenoura Cozida em Palito. Salada de Repolho	Polenta com Carne Moída Ensopada Com Batata Salada de Pepino
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 468,38	<b>CHO</b> g: 85 %: 74	<b>PTN</b> g: 16 %: 13	<b>LIP</b> g: 10 %: 20

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MERENDA</b>	Mingau de Fubá  Banana	Macarrão com Almondegas	Arroz Temperado Salada de Pepino  Laranja	Arroz, Feijão, Carne Moída, chuchu Cozido Salada de Tomate	Macarrão com Sardinha Salada de Repolho
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 470,24	<b>CHO</b> g: 81 %: 69	<b>PTN</b> g: 15 %: 13	<b>LIP</b> g: 10 %: 18

**Marcela Aguiar Ardizon**  
NUTRICIONISTA  
CRN 22100138

**Cecilia Peruzzo Jose**  
Nutricionista – CRN ES 09100410  
Matrícula 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**

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MERENDA</b>	Vitamina de Banana com leite em Pó e Biscoito de Maisena	Arroz, Feijão, Frango Assado Salada de Pepino e Tomate	Macarrão, Feijão, Carne Moída Ensopada, virado de Ovo Salada de Cenoura e Repolho	Polenta com Frango Ensopado com cenoura e Batata	Suco de Uva e Torta de Sardinha
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 450,97	<b>CHO</b> g: 70 %: 62	<b>PTN</b> g: 15 %: 13	<b>LIP</b> g: 12 %: 25

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MERENDA</b>	Suco de Maracujá Com Bolo de Fubá	Arroz, Feijão, Frango Ensopado com Cenoura e Batata Salada de Pepino e Tomate	Macarrão com Carne Moída Ensopada com Batata Salada de Repolho	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Cenoura, Inhame Cozido Salada de Beterraba	Sopa de Canjiquinha com Carne Moída e Legumes  Laranja
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 462,21	<b>CHO</b> g: 80 %: 69	<b>PTN</b> g: 15 %: 13	<b>LIP</b> g: 12 %: 20

**Marcela Aguiar Ardizon**  
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**

<b>CARDÁPIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>MERENDA</b>	Arroz temperado e virado de ovo  Laranja	Macarrão com Carne Moída Ensopada com Cenoura e Abóbora Cozida Salada de Pepino	Arroz, Feijão, Frango Ensopado com Cenoura e Batata Salada de Repolho	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Chuchu Ralado. Cenoura e Beterraba Cozidas em Palitos	Suco de Goiaba e Pão de Abóbora
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 463,66	<b>CHO</b> g: 77 %: 67	<b>PTN</b> g: 15 %: 13	<b>LIP</b> g: 11 %: 21

<b>CARDÁPIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>MERENDA</b>	Suco de Maracujá com Biscoito Cream Craker  Banana	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada, Repolho Refogado Salada de Cenoura	Arroz, feijão, Ovo Cozido, Abóbora Cozida Salada de Pepino	Polenta com Frango Ensopado Salada de Repolho e Tomate	Suco de Uva com Torta Salgada
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 465,19	<b>CHO</b> g: 79 %: 68	<b>PTN</b> g: 14 %: 12	<b>LIP</b> g: 11 %: 21

**Marcela Aguiar Ardizon**  
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**

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	Vitamina de Biscoito e Bolo de Cenoura	Macarrão com Almondegas	Arroz, Feijão, Frango Assado Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada com Batata Salada de Pepino e Beterraba	Sopa de Macarrão com Verduras  Laranja
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 472,66	<b>CHO</b> g: 75 %: 63	<b>PTN</b> g: 16 %: 14	<b>LIP</b> g: 12 %: 22

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	Macarronada Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada Salada de Pepino	Macarrão, Feijão, Frango Ensopado Cenoura e Beterraba Cozida em Palitos	Suco de Goiaba e Pão de Cebola	Polenta com Carne Moída Ensopada.  Salada de Repolho e Tomate
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 481,03	<b>CHO</b> g: 80 %: 66	<b>PTN</b> g: 17 %: 14	<b>LIP</b> g: 10 %: 19

**Marcela Aguiar Ardizon**  
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**

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	Mingau de Fubá  Banana	Arroz, Feijão, Frango Ensopado com Cenoura e Batata Salada de Pepino e Tomate	Macarrão com Carne Moída Ensopada com Batata Salada de Repolho	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada, Chuchu Cozido Salada de Tomate	Suco de Uva com Torta de Sardinha
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 470,77	CHO g: 78 %: 66	PTN g: 15 %: 12	LIP g: 11 %: 22

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	Suco de Maracujá com Bolo de Fubá  Banana	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada com Batata Salada de Pepino e Beterraba	Arroz, Feijão, Frango Ensopado com Cenoura Salada de Pepino e Tomate	Macarrão com Sardinha Salada de Repolho	Polenta com Carne Moída Ensopada  Salada de Repolho e Tomate
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 471,39	CHO g: 81 %: 69	PTN g: 15 %: 13	LIP g: 13 %: 24

**Marcela Aguiar Ardizon**  
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**

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	Vitamina de Banana com Leite em Pó e Biscoito doce	Arroz Temperado com Virado de Ovo  Laranja	Macarrão, Feijão, Frango Ensopado com Cenoura e Beterraba Cozida em Palito	Arroz, Feijão, Carne Moída, Repolho refogado e Salada de Cenoura.	Suco de Goiaba com Pão de Abóbora  Banana
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 460,93	CHO g: 73 %: 64	PTN g: 15 %: 13	LIP g: 12 %: 24

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	Suco de Maracujá e Biscoito Cream Craker  Banana	Arroz, Feijão, Ovo Mexido com Chuchu Ralado, Beterraba e Cenoura Cozida Salada de Repolho	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada Salada de Pepino	Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada de Pepino e Tomate	Sopa de Canjiquinha com Carne e Legumes  Laranja
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Valor Calórico 464,64	CHO g: 80 %: 69	PTN g: 16 %: 13	LIP g: 10 %: 18

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