



PREFEITURA MUNICIPAL DE TIJUCAS DO SUL
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL- FAIXA 6 A 10 ANOS
ALMOÇO –OUTUBRO (REFORÇO/ ENSINO INTEGRAL)

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
03 Arroz, feijão, pernil refogado c/ cenoura, salada de repolho ralada*	04 Macarrão espaguete c/ molho natural de tomate e colorau Isclas de carne ensopada, salada de couve-flor	05 Arroz colorido c/ cenoura, estrogonofe de carne, salada de alface	06 Arroz c/ açafrão, feijão, carne de panela c/ legumes (cenoura, couve-flor, salada de alface)	07 Polenta cremosa Molho de carne c/ tomate, salada de pepino
10 Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura, salada de tomate (rodela)	11 Arroz, feijão, bife acebolado, cenoura e abobrinha em cubinhos refogadas, salada de alface	12 Polenta cremosa Carne ensopada c/ batata tomate, salada de beterraba	13 Arroz, feijão, purê de batatas, frango ensopado, salada de alface	14 Dia do Município
17 Macarrão espaguete Molho de carne moída c/ tomate e colorau, salada de pepino (rodela)	18 Risoto de frango e açafrão, salada de alface	19 Quirera Molho de carne desfiada c/ cenoura e tomate	20 Zumbi e Consciência Negra	21 Recesso
24 Arroz, feijão, farofa c/ carne moída, cenoura, abobrinha e milho, salada de repolho ralada	25 Arroz, feijão, linguíça de frango assada c/ batata-doce, salada de pepino	26 Purê de batatas Molho de carne c/ vagem e cenoura, salada de alface e tomate	27 Arroz, feijão, ovos mexidos c/ abobrinha ralada, repolho refogado	28 Arroz colorido c/ milho, cenoura e frango, salada de tomate

Cíntia Cristina Santos

Nutricionista RT CRN8 13614


Cíntia Cristina Santos
Nutricionista
CRN-8 13614

***Utilizar o repolho proveniente da produção na horta da Jornada Ampliada**

Priorizar o uso de verduras e legumes conforme a disponibilidade na horta ou que sejam mais perecíveis, por exemplo, priorizar o uso de alface por ser folhosa, couve-flor, brócolis, etc. Tomate, pepino e repolho são exemplos de legumes com maior durabilidade, não há problema em substituir a salada se necessário para não estragar.

>>>>>>Ingredientes excedentes podem ser inseridos nas preparações, para evitar desperdícios, por exemplo, às vezes temos apenas 1 cenoura, 1 cabeça de repolho. Como forma de aproveitar, podem ser usados para colorir o arroz, engrossar caldos, colocar legumes que estejam sobrando nas sopas, molhos, no preparo de carnes, mesmo que não conste no cardápio. <<<<<<<<<

Preparar a refeição de acordo com o número de estudantes do ensino integral para evitar desperdícios.

Montar o prato de todos os alunos de forma padronizada com todas as preparações do dia. Não colocar quantidade exagerada de alimentos no prato.

Incentivar para que experiente as preparações.

A Escola é ambiente de IGUALDADE. Nenhum aluno deve ter privilégios relacionados ao momento das refeições, EXCETO alunos com restrição alimentar, diabetes, alergias. Em caso de alunos com seletividade, este deve ter acesso a mesma refeição dos demais, como forma de incentivá-lo a experimentar os alimentos, que inclusive contribuir para reduzir a seletividade. Nunca forçar a criança a comer ou experimentar, mas incentivá-lo a experimentar as preparações.