

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAOCA – PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

## PERÍODO INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES)

2ª SEMANA	ABRIL 2023	<i>Segunda-feira</i> <b>03/04/2023</b>				<i>Terça-feira</i> <b>04/04/2023</b>				<i>Quarta-feira</i> <b>05/04/2023</b>				<i>Quinta-feira</i> <b>06/04/2023</b>				<i>Sexta-feira</i> <b>07/04/2023</b>			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ MATTE, PÃO COM QUEIJO				CHÁ DE CAMOMILA, VIRADO DE OVO COM TOMATE PICADO				FERIADO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				MAÇÃ				BISCOITO DOCE				FERIADO			
	ALMOÇO (11h -11h45)	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA, SALADA DE BETERRABA, SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI				ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFFE DE FRANGO, SALADA DE ACELGA COM TOMATE E CENOURA CRUA RALADA				ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRE, PURÊ DE BATATA, SALADA DE RABANETE E CENOURA CRUA RALADA, SOBREMESA: BOLO DE CENOURA				ARROZ, FEIJÃO Lombo suíno cozido COM MANDIOCA, FAROFA DE ABOBRINHA COM REPOLHO, SALADA DE PEPINO, SOBREMESA: SUCO DE MORANGO				FERIADO			
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				LARANJA				BANANA				MAÇÃ				FERIADO			
	LANCHE APOIO	SUCO DE ABACAXI, TORRADA COM GELÉIA DE MORANGO				SUCO DE MANGA, VIRADO DE OVO COM TOMATE PICADINHO				SUCO DE MORANGO, PÃO DE QUEIJO DE FORMA				PÃO TIPO BISNAGUINHA COM REQUEijão, SALADA DE FRUTAS (BANANA, KIWI, MORANGO E MAÇÃ)				FERIADO			
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																				
Pré escola	Kcal 935	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 910	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 350	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 350	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30					
Ensino fundamental	Kcal 1093	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 1058	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 1052	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 1087	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30					

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573

<b>3ª SEMANA</b>	ABRIL 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>10/04/2023</b>				<b>Terça-feira</b> <b>11/04/2023</b>				<b>Quarta-feira</b> <b>12/04/2023</b>				<b>Quinta-feira</b> <b>13/04/2023</b>				<b>Sexta-feira</b> <b>14/04/2023</b>			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	CHÁ MATTE, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				BISCOITO DOCE				BANANA				MAÇÃ			
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE MANGA				ARROZ, FEIJÃO PERNIL COZIDO EM CUBINHOS, BATATA COZIDA COM CENOURA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE				ARROZ, FEIJÃO OVO COZIDO, SALADA DE GRÃO DE BICO COM ALFACE, TOMATE E CENOURA CRUA RALADA, SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI				ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COZIDA, BATATA E CENOURA COZIDAS, SALADA DE PEPINO,				ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE, PEITO DE FRANGO DESFIAO, SALADA DE TOMATE COM REPOLHO, SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI			
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				LARANJA				CAQUI				LARANJA				CAQUI			
	LANCHE APOIO	LEITE CAMELIZADO, TORRADA COM GELÉIA DE MORANGO				CAFÉ COM LEITE, VIRADO DE BANANA				SUCO DE MANGA, TORRADA COM REQUEIJÃO				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO				QUIRERA DE FRANGO DESFIAO COM CENOURA E ABOBRINHA, MAÇÃ			
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																				
Pré escola	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 915	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 917	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 917	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	
Ensino fundamental	Kcal 1027	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1021	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1032	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1062	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1022	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

<b>4ª SEMANA</b>	ABRIL 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>17/04/2023</b>				<b>Terça-feira</b> <b>18/04/2023</b>				<b>Quarta-feira</b> <b>19/04/2023</b>				<b>Quinta-feira</b> <b>20/04/2023</b>				<b>Sexta-feira</b> <b>21/04/2023</b>			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	CHÁ MATTE, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO				FERIADO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				MAÇÃ				BANANA				MAÇÃ							
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO VIRADO DE OVO COM ABOBRINHA E TOMATE, SALADA DE ALFACE COM CENOURA CRUA RALADA, SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI				ARROZ COM VAGEM E CENOURA CRUA RALADA, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COZIDA EM CUBOS COM BATATA, SALADA DE TOMATE				ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO EM TIRAS COM CENOURA, PURÊ DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CENOURA CRUA RALADA				ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COZIDA COM VAGEM E CENOURA, SALADA DE TOMATE				FERIADO			
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				LARANJA				CAQUI				BANANA							
	LANCHE APOIO	LEITE CARMELIZADO, TORRADA COM ORÉGANO				CHÁ MATTE, PIPOCA SALGADA, BANANA				SOPA DE MACARRÃO FRANGO DESFIADO, ABOBRINHA E CENOURA, SALADA DE FRUTAS				LEITE CARMELIZADO, PÃO DE QUEIJO DE FORMA, LARANJA				FERIADO			
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)</b>																				
Pré escola	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	
Ensino fundamental	Kcal 1015	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

<b>5ª SEMANA</b>	ABRIL 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>24/04/2023</b>				<b>Terça-feira</b> <b>25/04/2023</b>				<b>Quarta-feira</b> <b>26/04/2023</b>				<b>Quinta-feira</b> <b>27/04/2023</b>				<b>Sexta-feira</b> <b>28/04/2023</b>					
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	CHÁ MATTE, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO					
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				MAÇÃ				BANANA				BISCOITO DOCE					
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA RALADA, PURÊ DE BATATA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE MARACUJÁ				ARROZ, VIRADO DE FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO EM TIRAS, BETERRABA COZIDA, SALADA DE ALFACE,				ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COZIDA, BATATA E CENOURA COZIDAS, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE UVA				ARROZ, FEIJÃO PERNIL COZIDO EM TIRAS, SALADA DE BETERRABA COM CENOURA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE				ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM PEITO DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU COZIDOS, SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI					
	LANCHE SAÍDA (13h45)	BANANA				MAÇÃ				CAQUI				LARANJA				MAÇÃ					
	LANCHE APOIO	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO DE QUEIJO DE FORMA				CAFÉ COM LEITE, VIRADO DE BANANA				QUIRERA DE FRANGO COM ABOBRINHA E CENOURA, BANANA				SUCO DE MORANGO, PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO				SUCO DE LARANJA PIPOCA SALGADA, BANANA					
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																						
Pré escola	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18			
Ensino fundamental	Kcal 1011	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1025	CHO 1042	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18			

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.