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

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**PERÍODO INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ªSEMANA** | FEVEREIRO 2024 | ***Segunda-feira***  ***12/02/2024*** | | | | ***Terça-feira***  ***13/02/2024*** | | | | ***Quarta-feira***  ***14/02/2024*** | | | | ***Quinta-feira***  ***15/02/2024*** | | | | ***Sexta-feira***  ***16/02/2024*** | | | |
| **8:15** |  | | | |  | | | |  | | | | SUCO DE MANGA, PÃO COM CARNE MOÍDA | | | | LEITE COM CACAU, PÃO COM OVO | | | |
| **10:20** |  | | | |  | | | |  | | | | BANANA | | | | MAÇÃ | | | |
| **12:00** |  | | | |  | | | |  | | | | ARROZ, FEIJÃO CARNE BOVINA EM CUBOS COM BATATA, SALADA DE ALFACE | | | | ARROZ COM AÇAFRÃO, FEIJÃO, LOMBO SUÍNO COZIDO, BATATA E CENOURA COZIDAS, | | | |
| **15:10** |  | | | |  | | | |  | | | | SUCO DE POLPA DE FRUTA, PIPOCA SALGADA, MAÇÃ | | | | SUCO DE POLPA DE FRUTA, BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE | | | |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Pré escola** | Kcal 930 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 | Kcal 930 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 | Kcal 910 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 | Kcal 920 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 | Kcal 920 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 |
|  | **Ensino fundamental** | Kcal 1010 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 | Kcal 1012 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 | Kcal 910 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 | Kcal 1011 | CHO 73,25 | PTN 10,71 | LIP 6,30 | Kcal 1021 | 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ªSEMANA** | FEVEREIRO 2024 | ***Segunda-feira***  ***19/02/2024*** | | | | ***Terça-feira***  ***20/02/2024*** | | | | ***Quarta-feira***  ***21/02/2024*** | | | | ***Quinta-feira***  ***22/02/2024*** | | | | ***Sexta-feira***  ***23/02/2024*** | | | |
| **8:15** | CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM REQUEIJÃO | | | | LEITE COM CACAU, BISCOITO DOCE, MAMÃO | | | | CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM REQUEIJÃO | | | | LEITE COM CACAU, BOLO DE BANANA COM AVEIA | | | | CHÁ MATTE, PÃO COM OVO | | | |
| **10:20** | MAÇÃ | | | | BANANA | | | | MAMÃO | | | | LARANJA | | | | MELÃO | | | |
| **12:00** | ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM ABOBRINHA E MILHO VERDE, SALADA DE TOMATE | | | | ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA SALTEADA, SALADA DE ALFACE | | | | ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS AO MOLHO, CHUCHU COZIDO, SALADA DE CNOURA CRUA RALADA | | | | ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE PEITO DE FRANGO DESFIADO, BATATA COZIDA, SALADA DE TOMATE | | | | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO, CHUCHU COZIDO, SALADA DE TOMATE COM CENOURA CRUA | | | |
| **15:10** | LARANJA | | | | MAÇÃ | | | | BANANA | | | | MELÃO | | | | MAÇÃ | | | |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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 912 | 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 1027 | CHO 35,29 | PTN 36,14 | LIP 14,18 | Kcal 1027 | 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.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5ªSEMANA** | FEVEREIRO 2024 | ***Segunda-feira***  ***26/02/2024*** | | | | ***Terça-feira***  ***27/02/2024*** | | | | ***Quarta-feira***  ***28/02/2024*** | | | | ***Quinta-feira***  ***29/02/2024*** | | | | ***Sexta-feira*** | | | |
| **8:15** | LEITE QUENTE COM CANELA, PÃO COM REQUEIJÃO | | | | LEITE BATIDO COM MARACUJÁ GELADO, BISCOITO DOCE | | | | CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM REQUEIJÃO | | | | CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO | | | |  | | | |
| **10:20** | MAÇÃ | | | | BANANA | | | | BANANA | | | | LARANJA | | | |  | | | |
| **12:00** | ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM CENOURA CRUA RALADA E MILHO VERDE, SALADA DE TOMATE,  SUCO DE POLPA DE FRUTA | | | | ARROZ, FEIJÃO  CARNE MOÍDA REFOGADA, CHUCHU COZIDO, SALADA DE ALFACE, | | | | ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, CENOURA COZIDA, SALADA DE TOMATE, SUCO DE POLPA DE FRUTA | | | | ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO, LOMBO SUÍNO COZIDO, CHUCHU COZIDO, SALADA DE CENOURA CRUA RALADA, | | | |  | | | |
| **15:10** | BANANA | | | | PÊRA | | | | MELÃO | | | | MANGA | | | |  | | | |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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 1015 | 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.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**