

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

## CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

## PERÍODO INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES)

<b>1ª SEMANA</b>	AGOSTO 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>31/07/2023</b>	<b>Terça-feira</b> <b>01/08/2023</b>				<b>Quarta-feira</b> <b>02/08/2023</b>				<b>Quinta-feira</b> <b>03/08/2023</b>				<b>Sexta-feira</b> <b>04/08/2023</b>			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)		LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO			
	LANCHE (09h15)		BISCOITO DOCE				BANANA				MAÇÃ				LARANJA PONCÃ			
	ALMOÇO (11h -11h45)		ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM ABOBRINHA E COUVE, SALADA DE ALFACE				ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS COZIDO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO QUIRERA COM CARNE BOVINA EM CUBOS E CENOURA COZIDA, SALADA DE REPOLHO,				ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO QUIBE ASSADO, BATATA E CENOURA COZIDA, SALADA DE TOMATE COM REPOLHO, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA			
	LANCHE SAÍDA (13h45)		LARANJA PONCÃ				MAÇÃ				BANANA				MAÇÃ			
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																	
Pré escola		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	Kcal 910	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	
Ensino fundamental		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	Kcal 1058	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>2ª SEMANA</b>	AGOSTO 2023	<b>Segunda-feira 07/08/2023</b>				<b>Terça-feira 08/08/2023</b>				<b>Quarta-feira 09/08/2023</b>				<b>Quinta-feira 10/08/2023</b>				<b>Sexta-feira 11/08/2023</b>			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM QUEIJO				CAFÉ COM LEITE, BOLO DE FUBÁ COM ERVA DOCE				LEITE BATIDO COM MAÇÃ E UVA PASSAS, PÃO COM QUEIJO				CHÁ MATTE, BISCOITO DOCE				LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				PÊRA				BANANA				MAÇÃ			
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM ABOBRINHA E CENOURA CRUA RALADA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO EM CUBOS, VAGEM COZIDA, SALADA DE ALFACE				ARROZ, FEIJÃO PURÊ DE BATATA, CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE PEPINO, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, SALADA DE TOMATE COM CENOURA CRUA RALADA				ARROZ COM VAGEM, FEIJÃO ALMÔNDEGA DE CARNE MOÍDA ASSADA, SALADA DE TOMATE COM PEPINO			
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				PÊRA				BANANA				MAÇÃ				PÊRA			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																					
<b>Pré escola</b>	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	
<b>Ensino fundamental</b>	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**

<b>3ª SEMANA</b>	AGOSTO 2023	<b>Segunda-feira 14/08/2023</b>				<b>Terça-feira 15/08/2023</b>				<b>Quarta-feira 16/08/2023</b>				<b>Quinta-feira 17/08/2023</b>				<b>Sexta-feira 18/08/2023</b>			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO				CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ E AVEIA E CANELA, PÃO COM QUEIJO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				MAMÃO				BANANA				MAÇÃ			
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA E CENOURA CRUA RALADA, SALADA DE TOMATE SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA E CHUCU, SALADA DE ACELGA				ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGA DE FRANGO COM AVEIA ASSADA, SALADA DE BETERRABA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ COM VAGEM E CENOURA, FEIJÃO Lombo SUÍNO COZIDO, BATATA COZIDA, SALADA DE PEPINO				ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA, VAGEM E CENOURA COZIDAS, SALADA DE TOMATE COM PEPINO, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA			
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				MELÃO				BANANA				MAÇÃ				MAMÃO			
	<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 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**

<b>4ª SEMANA</b>	AGOSTO 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>21/08/2023</b>	<b>Terça-feira</b> <b>22/08/2023</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>23/08/2023</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>24/08/2023</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>25/08/2023</b>														
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO	LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE	LEITE COM CANELA, PÃO COM QUEIJO	CHÁ MATTE, BOLO DE CHOCOLATE	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO														
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE	BANANA	MAÇÃ	BANANA	PÊRA														
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA, SALADA DE BETERRABA COZIDA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA PALHA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PANQUECA RECHEADA COM CARNE MOÍDA, SALADA DE SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO DESEFIADO AO MOLHO, POLENTA CREMOSA, SALADA DE TOMATE COM BETERRABA CRUA RALADA,	ARROZ, FEIJÃO Lombo suíno cozido em cubos, MANDIOQUINHA SALSÁ E CENOURA COZIDAS, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA														
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ	LARANJA	PÊRA	LARANJA	MAÇÃ														
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																				
<b>Pré escola</b>	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
<b>Ensino fundamental</b>	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.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**

<b>5ª SEMANA</b>	AGOSTO 2023	<b>Segunda-feira 28/08/2023</b>				<b>Terça-feira 29/08/2023</b>				<b>Quarta-feira 30/08/2023</b>				<b>Quinta-feira 31/08/2023</b>				<b>Sexta-feira</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 DE CAMOMILA, BOLO DE FUBÁ							
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				MAÇÃ				LARANJA							
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM ABOBRINHA E CENOURA CRUA RALADA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO EM CUBOS, VAGEM COZIDA, SALADA DE ALFACE				ARROZ, FEIJÃO PURÊ DE BATATA, CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE PEPINO, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO EM CUBOS COM VAGEM SALADA DE TOMATE COM CENOURA CRUA RALADA							
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				MAMÃO				LARANJA				BANANA							
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																					
	<b>Pré escola</b>	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				
	<b>Ensino fundamental</b>	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				

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**