

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

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

PERÍODO INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES)

1ª SEMANA	OUTUBRO 2023	Segunda-feira 02/10/2023				Terça-feira 03/10/2023				Quarta-feira 04/10/2023				Quinta-feira 05/10/2023				Sexta-feira 06/10/2023			
	CAFÉ DA MANHÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BOLO DE FUBÁ				CHÁ MATTE, PÃO COM REQUEIJÃO				CHÁ DE ERVA CIDREIRA, VIRADO DE OVO				LEITE COM BANANA E CANELA EM PÓ, PÃO COM REQUEIJÃO			
	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DOCE				BANANA				LARANJA				MAÇÃ				MELÃO			
	ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM CENOURA CRUA RALADA, SALADA DE TOMATE, SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO CARNE BOVINA EM CUBOS COM MANDIOCA COZIDA, SALADA DE RÚCULA COM REPOLHO ROXO PICADO,				ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO EM ISCAS COM CENOURA, SALADA DE TOMATE,				ARROZ, VIRADO DE FEIJÃO CARNE MOÍDA COZIDA COM ABOBRINHA, SALADA DE CENOURA CRUA E REPOLHO ROXO,				ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO COM BATATA, SALADA DE ALFACE COM PEPINO, SUCO DE POLPA DE FRUTA			
	LANCHE SAÍDA	LARANJA				MAÇÃ				BANANA				MELÃO				MAÇÃ			
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

2ª SEMANA	OUTUBRO 2023	Segunda-feira 09/10/2023				Terça-feira 10/10/2023				Quarta-feira 11/10/2023				Quinta-feira 12/10/2023				Sexta-feira 13/10/2023						
	CAFÉ DA MANHÃ	CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM REQUEIJÃO				FERIADO				P. FACULTATIVO						
	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DOCE																						
	ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				LANCHE ESPECIAL: DIA DAS CRIANÇAS: CACHORRO QUENTE, BOLO DE CHOCOLATE, SUCO DE POLPA DE FRUTA				LANCHE ESPECIAL: DIA DAS CRIANÇAS: CACHORRO QUENTE, BOLO DE CHOCOLATE, SUCO DE POLPA DE FRUTA				FERIADO				P. FACULTATIVO						
	LANCHE SAÍDA	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	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	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

3ª SEMANA	OUTUBRO 2023	Segunda-feira 16/10/2023				Terça-feira 17/10/2023				Quarta-feira 18/10/2023				Quinta-feira 19/10/2023				Sexta-feira 20/10/2023			
	CAFÉ DA MANHÃ	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				CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM QUEIJO			
	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DOCE				MELÃO				BANANA				LARANJA				MAÇA			
	ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ 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,				ARROZ, FEIJÃO POLENTA, CARNE MOÍDA COM MOLHO, CENOURA COZIDA, SALADA DE TOMATE, SUCO DE POLPA DE FRUTA			
	LANCHE SAÍDA	MAÇA				BANANA				MELÃO				MANGA				MAÇA			
	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

4ª SEMANA	OUTUBRO 2023	Segunda-feira 23/10/2023	Terça-feira 24/10/2023	Quarta-feira 25/10/2023	Quinta-feira 26/10/2023	Sexta-feira 27/10/2023															
	CAFÉ DA MANHÃ (06h45)	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE	CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE BATIDO COM BANANA E AVEIA, BOLO DE CENOURA	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO															
	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DOCE	MELÃO	BANANA	PÊRA	BANANA															
	ALMOÇO (11h -11h40)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA SALADA DE TOMATE, SUCO DE POLPA DE FRUTA	ARROZ, FEIJÃO CARNE BOVINA EM CUBOS COM MANDIOCA COZIDA, CENOURA COZIDA,	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE, SUCO DE POLPA DE FRUTA	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM VAGEM, SALADA DE PEPINO,	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM PEITO DE FRANGO, VAGEM E CENOURA COZIDA, SOBREMESA: POLPA DE SUCO DE FRUTA															
	LANCHE SAÍDA (13h20)	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	BANANA	MAÇÃ															
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)																				
	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.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573

5ª SEMANA	OUTUBRO 2023	Segunda-feira 30/10/2023	Terça-feira 31/10/2023	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira															
	CAFÉ DA MANHÃ (06h45)	CHÁ MATTE, PÃO COM QUEIJO	LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE																		
	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DOCE	BANANA																		
	ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA E CENOURA CRUA RALADA, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA	ARROZ, FEIJÃO QUIRERA COM LOMBO SUÍNO, CENOURA COZIDA, SALADA DE BETERRABA CRUA																		
	LANCHE SAÍDA	MAÇÃ	LARANJA																		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)																					
	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.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573