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

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**PERÍODO INTEGRAL
MARÇO 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **1ªSEMANA** | **REFEIÇÃO** | ***Segunda-feira*** | ***Terça-feira*** | ***Quarta-feira*** | ***Quinta-feira*** | ***Sexta-feira******01/03/2024*** |
| **8:15** |  |  |  |  | LEITE MORNO COM CACAU,PÃO COM REQUEIJÃO |
| **10:20** |  |  |  |  | LARANJA |
| **12:00** |  |  |  |  | ARROZ COM AÇAFRÃO, FEIJÃO,PEITO DE FRANGO COZIDO,SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE E CENOURA CRUA RALADA |
| **15:10** |  |  |  |  | MAÇÃ |

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.

|  |
| --- |
| **Composição nutricional do cardápio (média da semana)** |
| **Modalidade de ensino / faixa etária** | **KCAL** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| **Pré escola I e II - 4-5 anos** | 905,02 | 123,12 | 30,01 | 25,23 |
| **Ensino Fundamental – 6 e 10 anos** | 1018,21 | 143,15 | 36,24 | 21,52 |



 **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**

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

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**PERÍODO INTEGRAL
MARÇ0 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **2ªSEMANA** | **REFEIÇÃO** | ***Segunda-feira******04/03/2024*** | ***Terça-feira******05/03/2024*** | ***Quarta-feira******06/03/2024*** | ***Quinta-feira******07/03/2024*** | ***Sexta-feira******08/03/2024*** |
| **8:15** | CHÁ DE ERVA CIDREIRA,PÃO COM REQUEIJÃO | LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS,BISCOIO DOCE | CHÁ DE CAMOMILA,PÃO COM OVO | LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS,BOLO DE FUBÁ COM ERVA DOCE | CHÁ DE ERVA CIDREIRA,PÃO COM DOCE DE LEITE |
| **10:20** |  MELÃO | LARANJA | MAÇÃ | BANANA | LARANJA |
| **12:00** | ARROZ, FEIJÃOFAROFA DE ABOBRINHA,CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA E MILHO VERDE | ARROZ, FEIJÃOFAROFA DE OVO COM ESPINAFRE,SALADA DE ACELGA COM TOMATE PICADO | ARROZ, FEIJÃOMANDIOCA COZIDA COM LOMBO SUÍNO,SALADA DE REPOLHO COM CENOURA CRUA RALADA,SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA | ARROZ, FEIJÃOESTROGONOFE DE ABÓBORA CABOTIÁ COM FRANGO,SALADA DE RÚCULA COM TOMATE | ARROZ, FEIJÃO COZIDO COM ABÓBORA,MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO,CARNE BOVINA EM CUBOS COZIDA COM ABOBRINHA,SALADA DE TOMATE |
| **15:10** | MAÇÃ | MELANCIA | BANANA | LARANJA | MAÇÃ |

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.

|  |
| --- |
| **Composição nutricional do cardápio (média da semana)** |
| **Modalidade de ensino / faixa etária** | **KCAL** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| **Pré escola I e II - 4-5 anos** | 911,02 | 121,12 | 30,05 | 26,45 |
| **Ensino Fundamental – 6 e 10 anos** | 1051,21 | 142,15 | 32,24 | 22,52 |



 **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**

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

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**PERÍODO INTEGRAL
MARÇO 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ªSEMANA** | **REFEIÇÃO** | ***Segunda-feira******11/03/2024*** | ***Terça-feira******12/03/2024*** | ***Quarta-feira******13/03/2024*** | ***Quinta-feira******14/03/2024*** | ***Sexta-feira******15/03/2024*** |
| **8:15** | LEITE QUENTE COM CANELA,PÃO COM REQUEIJÃO | LEITE BATIDO COM MARACUJÁ GELADO,BISCOITO DOCE,MAMÃO | CHÁ DE CAMOMILA,PÃO COM REQUEIJÃO | LEITE MORNO COM CACAU,VIRADO DE OVO | CHÁ DE ERVA CIDREIRA,PÃO COM REQUEIJÃO |
| **10:20** | MAÇÃ | BANANA | MAMÃO | LARANJA | MELÃO |
| **12:00** | ARROZ, FEIJÃOFAROFA DE OVO COM ABOBRINHA E CENOURA CRUA RALADA,SALADA DE TOMATE | ARROZ, FEIJÃOCARNE MOÍDA REFOGADA COM VAGEM,SALADA ALFACE | ARROZ COM VAGEM, MILHO VERDE E ERVILHA, FEIJÃO,PEITO DE FRANGO COZIDO COM CENOURA,SALADA DE BETERRABA COZIDA | ARROZ, FEIJÃOMACARRÃO COM SARDINHA E CENOURA RALADA,VAGEM COZIDA,SALADA DE TOMATE | ARROZ COM AÇAFRÃO, FEIJÃO,ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO,POLENTA CREMOSA,SALADA DE ALFACE COM TOMATE |
| **15:10** | LARANJA | MELÃO | BANANA | MANGA | MAÇÃ |

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.

|  |
| --- |
| **Composição nutricional do cardápio (média da semana)** |
| **Modalidade de ensino / faixa etária** | **KCAL** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| **Pré escola I e II - 4-5 anos** | 913,02 | 120,12 | 31,05 | 27,45 |
| **Ensino Fundamental – 6 e 10 anos** | 1031,21 | 143,15 | 31,24 | 23,52 |



 **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**

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

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**PERÍODO INTEGRAL
MARÇO 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ªSEMANA** | **REFEIÇÃO** | ***Segunda-feira******18/03/2024*** | ***Terça-feira******19/03/2024*** | ***Quarta-feira******20/03/2024*** | ***Quinta-feira******21/03/2024*** | ***Sexta-feira******22/03/2024*** |
| **8:15** | LEITE QUENTE COM CANELA,PÃO COM REQUEIJÃO | LEITE BATIDO COM ABACATE E BANANA,BISCOITO DOCE | CHÁ DE CAMOMILA,PÃO COM REQUEIJÃO | CHÁ MATTE,VIRADO DE OVO | LEITE MORNO COM CACAU E CANELA,PÃO COM QUEIJO MUSSARELA |
| **10:20** | MAÇÃ | BANANA | MELÃO | LARANJA | PÊRA |
| **12:00** | ARROZ, FEIJÃOOMELETE DE FORNO COM TOMATE E CENOURA CRUA,ABOBRINHA REFOGADA | ARROZ, VIRADO DE FEIJÃO,CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA,SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJÃOESTROGONOFE DE ABÓBORA COM CARNE BOVINA, SALADA DE ACELGA COM TOMATE,SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA | ARROZ, FEIJÃOPURÊ DE BATATA,PEITO DE FRANGO DESFIADO AO MOLHO,CENOURA COZIDA,SALADA DE COUVE | ARROZ, FEIJÃOMACARRÃO AO ÓLEO E ALHO,ALMÔNDEGA DE CARNE BOVINA,BATATA COZIDA,SALADA DE COUVE COM CENOURA CRUA RALADA |
| **15:10** | MANGA | PÊRA | BANANA | MANGA | MAÇÃ |

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.

|  |
| --- |
| **Composição nutricional do cardápio (média da semana)** |
| **Modalidade de ensino / faixa etária** | **KCAL** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| **Pré escola I e II - 4-5 anos** | 922,02 | 126,12 | 32,05 | 26,45 |
| **Ensino Fundamental – 6 e 10 anos** | 1027,21 | 133,15 | 30,24 | 22,52 |



 **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**

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

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**PERÍODO INTEGRAL
MARÇO 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5ªSEMANA** | **REFEIÇÃO** | ***Segunda-feira******25/03/2024*** | ***Terça-feira******26/03/2024*** | ***Quarta-feira******27/03/2024*** | ***Quinta-feira******28/03/2024*** | ***Sexta-feira*** |
| **8:15** | LEITE MORNO COM CACAU,PÃO COM REQUEIJÃO | LEITE BATIDO COM ABACATE E BANANA,BISCOITO DOCE | CHÁ DE CAMOMILA,PÃO COM REQUEIJÃO | CHÁ DE ERVA CIDREIRA,VIRADO DE OVO | **FERIADO** |
| **10:20** | MAÇÃ | BANANA | MELÃO | MAMÃO |  |
| **12:00** | ARROZ, VIRADO DE FEIJÃO,OVO COZIDO,ABOBRINHA REFOGADA | ARROZ, FEIJÃOCARNE MOÍDA REFOGADA,CHUCHU COZIDO,SALADA DE ALFACE, | ARROZ, FEIJÃOESTROGONOFE DE FRANGO,CENOURA COZIDA,SALADA DE TOMATE,SUCO DE POLPA DE FRUTA | ARROZ, FEIJÃOALMÔNDEGA DE FRANGO ASSADA,CHUCHU E CENOURA COZIDOS,SALADA DE ALFACE | **FERIADO** |
| **15:10** | MELÃO | MAMÃO | BANANA | MAÇÃ |  |

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.

|  |
| --- |
| **Composição nutricional do cardápio (média da semana)** |
| **Modalidade de ensino / faixa etária** | **KCAL** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| **Pré escola I e II - 4-5 anos** | 917,02 | 121,12 | 31,05 | 21,45 |
| **Ensino Fundamental – 6 e 10 anos** | 1041,21 | 123,15 | 33,24 | 22,52 |



 **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**