

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	NOVEMBRO 2023	<i>Segunda-feira</i>				<i>Terça-feira</i>				<i>Quarta-feira 01/11/2023</i>				<i>Quinta-feira 02/11/2023</i>				<i>Sexta-feira 03/11/2023</i>				
	CAFÉ ENS. FUNDAMENTAL									CHÁ MATTE, PÃO COM REQUEIJÃO					FERIADO				NÃO HAVERÁ AULA			
	CAFÉ ED. INFANTIL																					
	LANCHE									MAÇÃ												
	ALMOÇO ENS. FUNDAMENTAL									ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA, SALADA DE ALFACE, TOMATE E REPOLHO ROXO, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA					FERIADO				NÃO HAVERÁ AULA			
	ALMOÇO ED. INFANTIL																					
	LANCHE SAÍDA									BANANA												
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	NOVEMBRO 2023	Segunda-feira 06/11/2023				Terça-feira 07/11/2023				Quarta-feira 08/11/2023				Quinta-feira 09/11/2023				Sexta-feira 10/11/2023			
	CAFÉ ENS. FUNDAMENTAL	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM REQUEIJÃO				CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO				CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM QUEIJO			
	CAFÉ ED. INFANTIL																				
	LANCHE	BISCOITO DOCE				BANANA				LARANJA				BANANA				LARANJA			
	ALMOÇO ENS. FUNDAMENTAL	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA, SALADA DE TOMATE COM REPOLHO ROXO, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO, BATATA COZIDA, SALADA DE BETERRABA CRUA RALADA				ARROZ, FEIJÃO, Lombo suíno cozido, CENOURA COZIDA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE				ARROZ, FEIJÃO PURÊ DE BATATA, PEITO DE FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SALADA DE BETERRABA COZIDA				ARROZ, FEIJÃO QUIBE DE FORNO ASSADO, SALADA DE TOMATE COM CENOURA CRUA RALADA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA			
	ALMOÇO ED. INFANTIL																				
LANCHE SAÍDA	MAÇÃ				MELÃO				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

3ª SEMANA	NOVEMBRO 2023	Segunda-feira 13/11/2023				Terça-feira 14/11/2023				Quarta-feira 15/11/2023				Quinta-feira 16/11/2023				Sexta-feira 17/11/2023			
	CAFÉ ENS. FUNDAMENTAL	LEITE QUENTE COM CANELA, PÃO COM REQUEIJÃO				CHÁ DE CAMOMILA, BOLO CASEIRO DE CHOCOLATE				LEITE BATIDO COM MARACUJÁ GELADO, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E CANELA, BISCOITO DOCE				NÃO HAVERÁ AULA			
	CAFÉ ED. INFANTIL																				
	LANCHE	BISCOITO DOCE				BANANA				MAMÃO				LARANJA				-			
	ALMOÇO ENS. FUNDAMENTAL	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, CHUCHU COZIDO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJOADA COM Lombo Suíno, SALADA DE CENOURA CRUA RALADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE PEPINO				NÃO HAVERÁ AULA			
	ALMOÇO ED. INFANTIL																				
LANCHE SAÍDA	MAÇÃ				LARANJA				MAÇÃ				MAMÃO				-				
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	NOVEMBRO 2023	Segunda-feira 20/11/2023				Terça-feira 21/11/2023				Quarta-feira 22/11/2023				Quinta-feira 23/11/2023				Sexta-feira 24/11/2023			
	CAFÉ ENS. FUNDAMENTAL	FERIADO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM REQUEIJÃO				LEITE BATIDO COM BANANA E AVEIA, BOLO CASEIRO DE CENOURA				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO			
	CAFÉ ED. INFANTIL					MAÇÃ				MELÃO				BANANA				MAMÃO			
	LANCHE	FERIADO				ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM COUVE, VAGEM COZIDA, SALADA DE ACELGA				ARROZ, FEIJÃO CARNE BOVINA EM CUBOS INHAME COZIDO, SALADA DE TOMATE				ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGA DE PEITO DE FRANGO COM AVEIA ASSADA, SALADA DE ACELGA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA, SALADA DE TOMATE COM CENOURA CRUA RALADA			
	ALMOÇO ENS. FUNDAMENTAL					BANANA				MAMÃO				MELÃO				MAÇÃ			
	ALMOÇO ED. INFANTIL	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)																			
LANCHE SAÍDA																					
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	NOVEMBRO 2023	Segunda-feira 27/11/2023				Terça-feira 28/11/2023				Quarta-feira 29/11/2023				Quinta-feira 30/11/2023				Sexta-feira			
	CAFÉ ENS. FUNDAMENTAL	CHÁ MATTE, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM REQUEIJÃO				CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO							
	CAFÉ ED. INFANTIL																				
	LANCHE	BISCOITO DOCE				BANANA				MAMÃO				LARANJA							
	ALMOÇO ENS. FUNDAMENTAL	ARROZ, FEIJÃO FAROFA 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 COUVE CRUA PICADA				ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGA DE FRANGO COM AVEIA ASSADA, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO PURÊ DE BATATA COM CARNE MOÍDA REFOGADA AO MOLHO, SALADA DE CENOURA CRUA RALADA							
	ALMOÇO ED. INFANTIL																				
	LANCHE SAÍDA	MAÇÃ				LARANJA				BANANA				MAMÃO							
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