

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	JUNHO 2023	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i> 01/06/2023	<i>Sexta-feira</i> 02/06/2023											
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)				CHÁ DE CAMOMILA, BOLO DE FUBÁ SIMPLES	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO											
	LANCHE (09h15)				BANANA	LARANJA											
	ALMOÇO (11h -11h45)				ARROZ COM VAGEM E CENOURA CRUA RALADA, FEIJÃO, VIRADO DE OVO, SALADA DE COUVE, SOBREMESA: SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM ABOBRINHA E PEITO DE FRANGO DESEFIADO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE											
	LANCHE SAÍDA (13h45)				LARANJA	MAÇÃ											
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)																
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

2ª SEMANA	JUNHO 2023	Segunda-feira 05/06/2023				Terça-feira 06/06/2023				Quarta-feira 07/06/2023				Quinta-feira 08/05/2023				Sexta-feira 09/06/2023			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				CAFÉ COM LEITE, PIPOCA SALGADA,				LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				FERIADO				RECESSO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				BISCOITO DOCE											
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM ABOBRINHA, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE MARACUJÁ				ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COZIDA COM MANDIOCA, COUVE FLOR COZIDA, SALADA DE ESPINAFRE COM TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE MANGA				ARROZ, FEIJÃO QUIRERA COM LOMBO SUÍNO, ABOBRINHA COZIDA, SALADA DE PEPINO COM ALFACE, SOBREMESA: MELANCIA				FERIADO				RECESSO			
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				LARANJA				BANANA											
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									
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									

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	JUNHO 2023	Segunda-feira 12/06/2023	Terça-feira 13/06/2023	Quarta-feira 14/06/2023	Quinta-feira 15/06/2023	Sexta-feira 16/06/2023														
	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, PÃO COM QUEIJO														
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE	BANANA	MAÇÃ	MAÇÃ	CAQUI														
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA E CENOURA CRUA RALADA, SALADA DE TOMATE SOBREMESA: SUCO DE MARACUJÁ	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 ABACAXI	ARROZ COM VAGEM E CENOURA, FEIJÃO Lombo suíno cozido, BATATA COZIDA, SALADA DE PEPINO, SOBREMESA: GELATINA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA, VAGEM E CENOURA COZIDAS, SALADA DE TOMATE COM PEPINO, SOBREMESA: SUCO DE MORANGO														
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ	MELÃO	CAQUI	BANANA	MAÇÃ														
	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	JUNHO 2023	Segunda-feira 19/06/2023				Terça-feira 20/06/2023				Quarta-feira 21/06/2023				Quinta-feira 22/06/2023				Sexta-feira 23/06/2023			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO				CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO				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 MORANGO				ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA PALHA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE				ARROZ, FEIJÃO PANQUECA RECHEADA COM CARNE MOÍDA, SALADA DE SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI				ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO DESFIADO AO MOLHO, POLENTA CREMOSA, SALADA DE TOMATE COM BETERRABA CRUA RALADA, SOBREMESA: SAGU DE GROSELHA				ARROZ, FEIJÃO LOMBO SUÍNO COZIDO EM CUBOS, MANDIOQUINHA SALSÁ E CENOURA COZIDAS, SOBREMESA: PIPOCA DOCE COLORIDA			
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				LARANJA				PÊRA				LARANJA				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	JUNHO 2023	Segunda-feira 26/06/2023	Terça-feira 27/06/2023	Quarta-feira 28/06/2023	Quinta-feira 29/06/2023	Sexta-feira 30/06/2023														
	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	CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM QUEIJO														
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ														
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA RALADA, PURÊ DE BATATA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, VIRADO DE FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO EM TIRAS, BETERRABA COZIDA, SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COZIDA, BATATA COZIDA, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA CRUA RALADA, SOBREMESA: SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO QUIRERA COM FRANGO, CENOURA COZIDA, SALADA DE TOMATE	PASTEL DE FARINHA DE MILHO, SUCO DE UVA COM GENGIBRE, SOBREMESA: ARROZ DOCE														
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ	MAMÃO	LARANJA	BANANA	PIPOCA DOCE CAMELIZADA														
	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