

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	SETEMBRO 2023	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira 01/09/2023</i>			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)					LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO			
	LANCHE (09h15)					BISCOITO DOCE			
	ALMOÇO (11h -11h45)					ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COZIDA, SALADA DE ALFACE COM PEPINO, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA			
	LANCHE SAÍDA (13h45)					MAÇÃ			
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)								
	Pré escola					Kcal 910	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30
	Ensino fundamental					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	SETEMBRO 2023	Segunda-feira 04/09/2023				Terça-feira 05/09/2023				Quarta-feira 06/09/2023				Quinta-feira 07/09/2023				Sexta-feira 08/09/2023			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM QUEIJO				LEITE COM BATIDO COM MAÇÃ E CANELA, BISCOITO DOCE				CHÁ DE ERVA CIREIRA, PÃO COM QUEIJO				FERIADO				PONTO FACULTATIVO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				MAMÃO											
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE OVO COM ABOBRINHA, CENOURA COZIDA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM CHUCHU, SALADA DE TOMATE COM REPOLHO ROXO PICADO				ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COZIDA COM MANDIOCA, CENOURA COZIDA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				FERIADO				PONTO FACULTATIVO			
	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	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	SETEMBRO 2023	Segunda-feira 11/09/2023				Terça-feira 12/09/2023				Quarta-feira 13/09/2023				Quinta-feira 14/09/2023				Sexta-feira 15/09/2023			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE QUENTE COM CANELA, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO				CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO				CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM QUEIJO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				MELANCIA				MANGA				MAÇÃ			
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM CENOURA CRUA RALADA E MILHO VERDE, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO LOMBO SUÍNO COZIDO COM BATATA DOCE, CENOURA COZIDA,				ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA				ARROZ, FEIJÃO PURÊ DE BATATA, CARNE MOÍDA AO MOLHO, VAGEM COZIDA				ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM CUBOS COZIDO, BATATA E CENOURA COZIDAS, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA			
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ				LARANJA				BANANA				MAÇÃ				LARANJA			
	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	SETEMBRO 2023	Segunda-feira 18/09/2023				Terça-feira 19/09/2023				Quarta-feira 20/09/2023				Quinta-feira 21/09/2023				Sexta-feira 22/09/2023			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM BANANA E AVEIA, BOLO DE CENOURA				CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO			
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				ABACAXI				MELÃO				BANANA			
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, VIRADO DE FEIJÃO COM OVO, MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: 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				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 (13h45)	MAÇÃ				MELÃO				MAÇÃ				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	SETEMBRO 2023	Segunda-feira 25/09/2023	Terça-feira 26/09/2023	Quarta-feira 27/09/2023	Quinta-feira 28/09/2023	Sexta-feira 29/09/2023											
	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	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E MAMÃO, PÃO COM QUEIJO											
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE	BANANA	MAMÃO	PÊRA	LARANJA											
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM CENOURA CRUA RALADA E MILHO VERDE, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO LOMBO SUÍNO COZIDO COM BATATA DOCE, CENOURA COZIDA,	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA	ARROZ, FEIJÃO PURÊ DE BATATA, CARNE MOÍDA AO MOLHO, VAGEM COZIDA	ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM CUBOS COZIDO, BATATA E CENOURA COZIDAS, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA											
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ	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
	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

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