

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	DEZEMBRO 2023	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira 01/12/2023					
	CAFÉ ENS. FUNDAMENTAL																	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO					
	CAFÉ ED. INFANTIL																						
	LANCHE																	LARANJA					
	ALMOÇO ENS. FUNDAMENTAL																	ARROZ, FEIJÃO CARNE BOVINA EM CUBOS COZIDA, FAROFA DE ABOBRINHA, SALADA DE TOMATE					
	ALMOÇO ED. INFANTIL																						
LANCHE SAÍDA																	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	DEZEMBRO 2023	Segunda-feira 04/12/2023	Terça-feira 05/12/2023	Quarta-feira 06/12/2023	Quinta-feira 07/12/2023	Sexta-feira 08/12/2023														
	CAFÉ ENS. FUNDAMENTAL CAFÉ ED. INFANTIL	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM REQUEIJÃO	CAFÉ COM LEITE, VIRADO DE OVO	FERIADO														
	LANCHE	BISCOITO DOCE	BANANA	MAMÃO	BANANA															
	ALMOÇO ENS. FUNDAMENTAL ALMOÇO ED. INFANTIL	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA	ARROZ COM VAGEM E MILHO VERDE, FEIJÃO LOMBO SUÍNO COZIDO, BATATA COZIDA, SALADA DE RÚCULA COM CENOURA CRUA RALADA	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, SALADA DE ALFACE COM REPOLHO ROXO	ARROZ COM VAGEM E CENOURA, FEIJÃO CARNE MOÍDA COZIDA COM MANDIOQUINHA, SALADA DE RÚCULA COM TOMATE	FERIADO														
	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 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	DEZEMBRO 2023	Segunda-feira 11/12/2023				Terça-feira 12/12/2023				Quarta-feira 13/12/2023				Quinta-feira 14/12/2023				Sexta-feira 15/12/2023			
	CAFÉ ENS. FUNDAMENTAL	LEITE QUENTE COM CANELA, PÃO COM REQUEIJÃO				LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ DE ERVA CIDREIRA, PÃO COM REQUEIJÃO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, BANANA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				CHÁ MATTE, PÃO COM REQUEIJÃO			
	CAFÉ ED. INFANTIL																				
	LANCHE	BISCOITO DOCE				MAÇÃ				BANANA				MAMÃO				LARANJA			
	ALMOÇO ENS. FUNDAMENTAL	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA E CENOURA CRUA, CHUCHU COZIDO, SALADA DE PEPINO				ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO, CHUCHU COZIDO, SALADA DE ALFACE				ARROZ, FEIJÃO CARNE BOVINA EM CUBOS, BATATA E CENOURA COZIDA, SALADA DE PEPINO				ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM PEITO DE FRANGO COZIDO, BRÓCOLIS COZIDO COM CENOURA				ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO CARNE MOÍDA COZIDA COM BATATA E CENOURA, SOBREMESA: SUCO DE POLPA DE FRUTA			
	ALMOÇO ED. INFANTIL																				
LANCHE SAÍDA	MAÇÃ				BANANA				LARANJA				MANGA				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