|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE IRATI**  **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Fundamental I)*  **FAIXA ETÁRIA** (06 aos 11 anos)  **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI - CEMIR** | | | | | |
| **OUTUBRO - 2021** | | | | | |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **04/10** | **3ª FEIRA**  **05/10** | **4ª FEIRA**  **06/10** | **5ª FEIRA**  **07/10** | **6ª FEIRA**  **08/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada com cenoura  Alface | Café com leite  Pão com margarina | Suco de laranja  Bolo de cenoura  Melão | Feijão – arroz  Ovo cozido  Beterraba  Farofa | Suco de abacaxi  Cachorro quente  Melancia |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 336,1kcal | 51,9g | 11,6g | 9g |
| 61,8% | 13,9% | 24,3% |
| **Catiane Zamarchi**  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE IRATI**  **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Fundamental I)*  **FAIXA ETÁRIA** (06 aos 11 anos)  **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI - CEMIR** | | | | | |
| **OUTUBRO - 2021** | | | | | |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **11/10** | **3ª FEIRA**  **12/10** | **4ª FEIRA**  **13/10** | **5ª FEIRA**  **14/10** | **6ª FEIRA**  **15/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Frango em molho  Alface | Feriado | Suco de uva  Esfira de carne  Banana | Mandioca  Costela suína  Repolho | - |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 329,5kcal | 52,8g | 10,4g | 8,4g |
| 64,2% | 12,7% | 23,1% |
| **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE IRATI**  **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Fundamental I)*  **FAIXA ETÁRIA** (06 aos 11 anos)  **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI - CEMIR** | | | | | |
| **OUTUBRO - 2021** | | | | | |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **18/10** | **3ª FEIRA**  **19/10** | **4ª FEIRA**  **20/10** | **5ª FEIRA**  **21/10** | **6ª FEIRA**  **22/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão com frango  Alface | Suco de abacaxi  Pão com frango e cenoura | Iogurte  Pão de queijo  Maçã | Arroz  Cubos com batatinha  Tomate | Leite com cacau  Palito salgado  Banana |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO**  **(g)** | **PTN**  **(g)** | **LPD**  **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 338kcal | 52,8g | 11,3g | 9g |
| 62,6% | 13,4% | 24% |
| **Catiane Zamarchi**  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** | | | | | |

5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE IRATI**  **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Fundamental I)*  **FAIXA ETÁRIA** (06 aos 11 anos)  **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI - CEMIR** | | | | | |
| **OUTUBRO - 2021** | | | | | |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **25/10** | **3ª FEIRA**  **26/10** | **4ª FEIRA**  **27/10** | **5ª FEIRA**  **28/10** | **6ª FEIRA**  **29/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada  Alface | Suco de uva  Pão com presunto e queijo | Lasanha com carne, cenoura, tempero verde, tomate e queijo  Melão | Arroz – feijão  Carne moída  Beterraba | Melancia  Esfira de frango |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO**  **(g)** | **PTN**  **(g)** | **LPD**  **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 330,2kcal | 52g | 10.5g | 8.8g |
| 63% | 12,8% | 24,2% |
| **Catiane Zamarchi**  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** | | | | | |