|  |
| --- |
|  **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** |
| **MARÇO/2022** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****28/02** | **3ª FEIRA****01/03** | **4ª FEIRA****02/03** | **5ª FEIRA****03/03** | **6ª FEIRA****04/03** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** |   |  |  | Café com leitePalito salgadoBanana | Macarrão com carne Beterraba  |
| **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** |
| 348 Kcal  | 55,6g | 10,5g | 9,2g |
| 64% | 12.1% | 23,9% |
| **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** |
| **MARÇO/2022** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****07/03** | **3ª FEIRA****08/03** | **4ª FEIRA****09/03** | **5ª FEIRA****10/03** | **6ª FEIRA****11/03** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta Carne suína Alface  | Suco de morangoPão com frango e cenoura  | Sopa de feijão com arrozCaqui | Galinhada Repolho  | Café com leitePão de queijoMaçã |
| **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** |
| 346,2 Kcal  | 55,2g | 10,5g | 9,2g |
| 63,8% | 12,2% | 24% |
|  **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** |
| **MARÇO/2022** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****14/03** | **3ª FEIRA****15/03** | **4ª FEIRA****16/03** | **5ª FEIRA****17/03** | **6ª FEIRA****18/03** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Mandioca Carne suínaAlface  | Café com leite Pão com melado  | Melão Esfira de carne  | Lasanha com carne, cenoura, tempero verde, tomate e queijo  | Torta de bolacha com cacauMaçã  |
| **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** |
| 352kcal | 56,3g  | 10,9g  | 9,2g  |
| 64% | 12,4% | 23,6% |
| **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** |
| **MARÇO/2022** |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA****21/03** | **3ª FEIRA****22/03** | **4ª FEIRA****23/03** | **5ª FEIRA****24/03** | **6ª FEIRA****25/03** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta Carne moída Alface  | Suco de abacaxiPão com carne moída, cenoura e tomate  | ArrozFrango assado Repolho | Suco de laranja Bolo de arroz, carne, cenoura, milho, ervilha e queijoMelão  | Iogurte Biscoito salgadoBanana  |
| **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** |
| 350.2kcal  | 56.4g  | 10.5g  | 9.1g  |
| 64,5% | 12% | 23,5% |
| **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** |
| **MARÇO/2022** |
| **5° SEMANA** | **2ª FEIRA****28/03** | **3ª FEIRA****29/03** | **4ª FEIRA****30/03** | **5ª FEIRA****31/03** | **6ª FEIRA****01/04** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Mandioca Carne moídaAlface  | Café com leite Pão com requeijão  | Macarrão com frango RepolhoMamão  | Arroz – feijãoCarne suína refogada com cenoura e tomate  |  Café com leite Pão de queijoBanana  |
| **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** |
| 356.3kcal  | 57g  | 1g  | 9,1g  |
| 64,2% | 11,2% | 23,2% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |