|  |
| --- |
| **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** |
| **DEZEMBRO - 2021** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****29/11** | **3ª FEIRA****30/11** | **4ª FEIRA****01/12** | **5ª FEIRA****02/12** | **6ª FEIRA****03/12** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | PolentaCarne suínaAlface  | Suco de abacaxiPão com presunto e queijo | MelanciaBolo de cenoura | Macarrão com frangoRepolho | Suco uva Cuca caseiraBanana |
| **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% |
| **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** |
| **DEZEMBRO - 2021** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****06/12** | **3ª FEIRA****07/12** | **4ª FEIRA****08/12** | **5ª FEIRA****09/12** | **6ª FEIRA****10/12** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada com cenouraAlface  | Suco de manga Pão com carne e cenoura | Iogurte Biscoito salgadoMaçã   | Arroz – feijão Ovo Repolho  | Suco de uvaPão de queijoMelão |
| **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% |
|  **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** |
| **DEZEMBRO - 2021** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****13/12** | **3ª FEIRA****14/12** | **4ª FEIRA****15/12** | **5ª FEIRA****16/12** | **6ª FEIRA****17/12** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta Carne suína Alface  | Suco de abacaxi Pão com frango e cenoura | Torta de bolacha Maçã | Galinhada com cenouraRepolho  | Melancia Esfira de carne  |
| **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** |
| 337.5kcal | 52,7g  | 11,2g  | 9g |
| 62,6% | 13,4% | 24% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |