|  |
| --- |
| **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** |
| **AGOSTO - 2022** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****01/08** | **3ª FEIRA****02/08** | **4ª FEIRA****03/08** | **5ª FEIRA****04/08** | **6ª FEIRA****05/08** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada com cenoura Alface  | Chá de abacaxiPão com carne e cenoura |  Arroz – feijãoOvo cozidoBergamota  | Sopa de frango com cenoura, batatinha e agnholine. Mamão | Café com leiteCuca 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** |
| 337kcal | 52,7g  | 11,2g  | 9g |
| 62,6% | 13,4% | 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** |
| **AGOSTO - 2022** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****08/08** | **3ª FEIRA****09/08** | **4ª FEIRA****10/08** | **5ª FEIRA****11/08** | **6ª FEIRA****12/08** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta Carne moída Alface  | Café com leitePão com presunto e queijo | Mandioca Carne suínaRepolho  | Esfira de frangoMelão | Sopa de feijão com batatinha e cenouraBergamota  |
| **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** |
| 345 Kcal  | 55g | 10,5g | 9,2g |
| 63,5% | 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** |
| **AGOSTO - 2022** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****15/08** | **3ª FEIRA****16/08** | **4ª FEIRA****17/08** | **5ª FEIRA****18/08** | **6ª FEIRA****19/08** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com frangoAlface  | Chá cidreiraPão com frango e cenoura | Café com leitePão de queijoBanana | Arroz – feijãoCarne suína Beterraba  | Panqueca com carne e cenouraMelão |
| **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** |
| 318kcal | 48,4g  | 10,9g  | 8,9g |
| 61% | 13,8% | 25,2% |
| **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** |
| **AGOSTO - 2022** |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA****22/08** | **3ª FEIRA****23/08** | **4ª FEIRA****24/08** | **5ª FEIRA****25/08** | **6ª FEIRA****26/08** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada com cenouraAlface  | Café com leitePão com melado | Sopa de frango com cenoura, batatinha e agnholine. Bergamota | Polenta Carne suína Repolho   | Chá de erva verdeBolo salgado (carne moída, cenoura e temperos verdes)Maçã  |
| **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** |
| 330kcal | 52.2g  | 10g  | 8.8g  |
| 63% | 12,7% | 24,2% |
| **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** |
| **AGOSTO - 2022** |
| **5° SEMANA** | **2ª FEIRA****29/08** | **3ª FEIRA****30/08** | **4ª FEIRA****31/08** | **5ª FEIRA****01/09** | **6ª FEIRA****02/09** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com carne moída Alface  | Suco de laranjaPão com frango e cenoura  | Mandioca Carne suína Repolho Mamão |  Arroz – feijãoCarne moída Beterraba | Chá de erva verdeBolo de cenoura com açúcar mascavoMelão  |
| **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** |
| 323kcal | 51,6g  | 10,4g  | 8,2g  |
| 64% | 12,9% | 23,1% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |

