|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE IRATI****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** |
| **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI – CEMIR****Ensino Fundamental (6 – 10 anos)** |
| **OUTUBRO - 2022** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****03/10** | **3ª FEIRA****04/10** | **4ª FEIRA****05/10** | **5ª FEIRA****06/10** | **6ª FEIRA****07/10** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com frangoAlface  | Suco de abacaxiPão integral com carne e cenoura | Sagu de morango Banana | Arroz – feijãoOvo cozidoLaranja  | Suco de laranjaEsfiras de carneMamão  |
| **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** |
| 341kcal | 54,3g  | 10,3g  | 9,1g |
| 63,8% | 12,1% | 24,1% |
| **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** |
| **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI – CEMIR****Ensino Fundamental (6 – 10 anos)** |
| **OUTUBRO - 2022** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****10/10** | **3ª FEIRA****11/10** | **4ª FEIRA****12/10** | **5ª FEIRA****13/10** | **6ª FEIRA****14/10** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** |  Suco de laranja Mini pizza frangoPipoca  | Suco de abacaxiCachorro Quente  | Feriado | Polenta Carne suínaRepolho Melão  | ArrozFrango assadoTomate 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** |
| 339,8 Kcal  | 54,5g | 10g | 9g |
| 64,2% | 11,8% | 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** |
| **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI – CEMIR****Ensino Fundamental (6 – 10 anos)** |
| **OUTUBRO - 2022** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****17/10** | **3ª FEIRA****18/10** | **4ª FEIRA****19/10** | **5ª FEIRA****20/10** | **6ª FEIRA****21/10** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Mandioca Frango em molhoAlface  | Suco de laranja Pão integral com presunto e queijo | Café com leitePão de queijoBanana | Arroz – feijãoCarne suína Tomate  | Macarrão com carne e cenouraMamão |
| **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** |
| 344,6kcal | 54,2g  | 10,5g  | 9,5g |
| 63% | 12,2% | 24,8% |
| **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** |
| **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI – CEMIR****Ensino Fundamental (6 – 10 anos)** |
| **OUTUBRO - 2022** |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA****24/10** | **3ª FEIRA****25/10** | **4ª FEIRA****26/10** | **5ª FEIRA****27/10** | **6ª FEIRA****28/10** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada com cenouraAlface  | Suco de morangoPão integral com frango e cenoura |  Iogurte Palito salgado Maçã  | Polenta Carne suína Repolho | Melancia Lasanha de carne com cenoura, tomate, queijo e temperos verdes |
|  **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 | 54,1g  | 11,1g  | 8,5g  |
| 64,1% | 13,2% | 22,7% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |

