|  |
| --- |
|  **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 (Celíaca) Érica**  |
| **MARÇO/2023** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****27/02** | **3ª FEIRA****28/02** | **4ª FEIRA****01/03** | **5ª FEIRA****02/03** | **6ª FEIRA****03/03** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | PolentaCarne suína Alface | Suco de abacaxiPanqueca de tapioca com carne, cenoura e tomate  | Arroz – feijãoCarne suínaBeterraba |  Salada de frutasBolinho de arroz  | MelanciaBolo de cenoura com tapioca |
| **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** |
| 378,3kcal | 66g  | 13g  | 7g  |
| 70% | 12% | 18% |
| **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 (Celíaca) Érica** |
| **MARÇO/2023** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****06/03** | **3ª FEIRA****07/03** | **4ª FEIRA****08/03** | **5ª FEIRA****09/03** | **6ª FEIRA****10/03** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Mandioca Carne moída Alface  | Suco de uvaPanqueca de tapioca com frango, cenoura e tomate  | Galinhada Chuchu com cenoura  | Macarrão com frangoRepolho Melão \*massa sem glúten  | Iogurte 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** |
| 326,1kcal | 56g  | 15g  | 5g  |
| 68% | 18% | 14% |
|  **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 (Celíaca) Érica** |
| **MARÇO/2023** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****13/03** | **3ª FEIRA****14/03** | **4ª FEIRA****15/03** | **5ª FEIRA****16/03** | **6ª FEIRA****17/03** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta com frango Alface | Suco de abacaxiPanqueca de tapioca com carne, cenoura e tomate  | Arroz – feijãoOvo cozidoBeterraba  | Bolinho de arroz Maçã  | Suco de uvaPanqueca de tapioca com carne 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** |
| 419,6kcal | 72g  | 13g  | 7g  |
| 73% | 12% | 15% |
| **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 (Celíaca) Érica** |
| **MARÇO/2023** |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA****20/03** | **3ª FEIRA****21/03** | **4ª FEIRA****22/03** | **5ª FEIRA****23/03** | **6ª FEIRA****24/03** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada Alface | Suco de morangoPanqueca de tapioca com omelete e queijo | Massa com carne, cenoura, tomate, temperos e queijoBeterraba \*massa sem glúten  |  Polenta Carne suína Repolho  |  Leite com cacauPão 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** |
| 372kcal | 55g  | 16g  | 10g  |
| 59% | 17% | 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 (Celíaca) Érica** |
| **MARÇO/2023** |
| **5° SEMANA** | **2ª FEIRA****27/03** | **3ª FEIRA****28/03** | **4ª FEIRA****29/03** | **5ª FEIRA****30/03** | **6ª FEIRA****31/03** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com carneAlface \*massa sem glúten  | Suco de morangoPanqueca de tapioca com frango, cenoura e tomate | Arroz – feijãoCarne suínaChuchu  | Salada de frutasBolinho de arroz | Melancia Torta salgada (frango, cenoura, tomate e queijo) \*com farinha de arroz  |
| **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** |
| 362,2kcal | 62g  | 13g  | 7g  |
| 69% | 13% | 18% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |