|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | Polenta  Carne suína  Alface | Suco de abacaxi  Panqueca de tapioca com carne, cenoura e tomate | Arroz – feijão  Carne suína  Beterraba | Salada de frutas  Bolinho de arroz | Melancia  Bolo 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 uva  Panqueca de tapioca com frango, cenoura e tomate | Galinhada  Chuchu com cenoura | Macarrão com frango  Repolho  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 abacaxi  Panqueca de tapioca com carne, cenoura e tomate | Arroz – feijão  Ovo cozido  Beterraba | Bolinho de arroz  Maçã | Suco de uva  Panqueca 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 morango  Panqueca de tapioca com omelete e queijo | Massa com carne, cenoura, tomate, temperos e queijo  Beterraba  \*massa sem glúten | Polenta  Carne suína  Repolho | Leite com cacau  Pão de queijo  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** |
| 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 carne  Alface  \*massa sem glúten | Suco de morango  Panqueca de tapioca com frango, cenoura e tomate | Arroz – feijão  Carne suína  Chuchu | Salada de frutas  Bolinho 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** | | | | | |