|  |
| --- |
| **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)**ESCOLA JACUTINGA**  |
| **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** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | PolentaCarne suína Alface | Suco de abacaxiPão com carne, cenoura e tomate  | Arroz – feijãoCarne suínaBeterraba |  Salada de frutasBiscoito salgado  | MelanciaBolo de cenoura |
| **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% |
| **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)**ESCOLA JACUTINGA** |
| **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 Pão com frango, cenoura e tomate  | Galinhada Chuchu com cenoura  | Macarrão com frangoRepolho Melão  | Iogurte Biscoito salgadoBanana  |
| **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% |
|  **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)**ESCOLA JACUTINGA** |
| **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** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta com frango Alface | Suco de abacaxiPão com carne, cenoura e tomate  | Arroz – feijãoOvo cozidoBeterraba  |  Panqueca com carne moídaMaçã  | Suco de uvaEsfira de 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** |
| 352kcal | 56,3g  | 10,9g  | 9,2g  |
| 64% | 12,4% | 23,6% |
| **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)**ESCOLA JACUTINGA** |
| **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** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada Alface | Suco de morangoPão com omelete e queijo | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijoBeterraba  |  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** |
| 350.2kcal  | 56.4g  | 10.5g  | 9.1g  |
| 64,5% | 12% | 23,5% |
| **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)**ESCOLA JACUTINGA** |
| **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** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com carneAlface  | Suco de morangoPão com frango, cenoura e tomate | Arroz – feijãoCarne suínaChuchu  | Salada de frutasPalito salgado | Melancia Torta salgada (frango, cenoura, tomate e queijo)   |
| **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** |
| 356.3kcal  | 57g  | 1g  | 9,1g  |
| 64,2% | 11,2% | 23,2% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |