|  |
| --- |
|  **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**  |
| **MAIO/2023** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****01/05** | **3ª FEIRA****02/05** | **4ª FEIRA****03/05** | **5ª FEIRA****04/05** | **6ª FEIRA****05/05** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Feriado  | Suco de abacaxiPanqueca com frango, cenoura e tomate  | PolentaCubos bovinoAlface | Caldo de feijão com carne suína, batatinha e arrozMaçã  | Iogurte Bolo de cenoura com farinha de arrozMelão  |
| **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** |
| 412kcal | 72g  | 15g  | 7g  |
| 70% | 14% | 16% |
| **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** |
| **MAIO/2023** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****08/05** | **3ª FEIRA****09/05** | **4ª FEIRA****10/05** | **5ª FEIRA****11/05** | **6ª FEIRA****12/05** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | MacarrãoCarne moída Alface \* massa sem glúten  | Suco de uvaPanqueca com carne, cenoura e tomate  | Sopa de legumes, frango e arrozMamão  |  Arroz – feijãoCarne suína Beterraba  | Café com leite Biscoito sem glútenBanana |
| **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** |
| 403kcal | 69g  | 15g  | 7g  |
| 69% | 15% | 16% |
|  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

\*Massa sem glúten

|  |
| --- |
| **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** |
| **MAIO/2023** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****15/05** | **3ª FEIRA****16/05** | **4ª FEIRA****17/05** | **5ª FEIRA****18/05** | **6ª FEIRA****19/05** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta Carne suína Alface | Suco de abacaxiPanqueca tapioca com ovo  | Sopa de legumes, frango e massa Maçã \*massa sem glúten  | Galinhada Repolho | Tapioca com carne moídaBanana  |
| **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** |
| 380kcal | 64g  | 17g  | 6g  |
| 67% | 18% | 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** |
| **MAIO/2023** |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA****22/05** | **3ª FEIRA****23/05** | **4ª FEIRA****24/05** | **5ª FEIRA****25/05** | **6ª FEIRA****26/05** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | MandiocaCarne suína Alface | Suco de morangoPanqueca com carne, cenoura e tomate  | Lasanha de frango, cenoura, tomate, temperos e queijoMelão \*massa sem glúten  | Arroz – feijãoCarne moída com cenoura  |  Café com leitePão de queijoMamão  |
| **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** |
| 364,7kcal | 55g  | 16g  | 9g  |
| 60% | 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** |
| **MAIO/2023** |
| **5° SEMANA** | **2ª FEIRA****29/05** | **3ª FEIRA****30/05** | **4ª FEIRA****31/05** | **5ª FEIRA****01/06** | **6ª FEIRA****02/06** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com carne Alface\*massa sem glúten  | Suco de abacaxiPanqueca com frango, cenoura e tomate  | Torta de bolachaMelão  \*biscoito sem glúten  | Arroz Frango assado com batatinhaTomate  | Sopa de legumes, frango e massa Banana\*massa sem glúten  |
| **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** |
| 322kcal | 52g  | 15g  | 6g  |
| 65% | 18% | 16% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |