|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | |
| **AGOSTO/2023** | | | | | |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **31/07** | **3ª FEIRA**  **01/08** | **4ª FEIRA**  **02/08** | **5ª FEIRA**  **03/08** | **6ª FEIRA**  **04/08** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada com cenoura  Repolho | Suco de abacaxi  Pão com carne e cenoura | Caldo de feijão com carne suína, batatinha e massa.  Maçã | Polenta  Frango em molho  Alface | Café com leite  Biscoito caseiro  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** |
| 355kcal | 62g | 14g | 6g |
| 68% | 16% | 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** | | | | | |
| **AGOSTO/2023** | | | | | |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **07/08** | **3ª FEIRA**  **08/08** | **4ª FEIRA**  **09/08** | **5ª FEIRA**  **10/08** | **6ª FEIRA**  **11/08** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão  Carne moída  Alface | Chá cidreira  Pão com frango, cenoura e tomate | Sopa de legume, frango e massa  Banana | Arroz – feijão  Carne suína  Beterraba | Café com leite  Bolo de fubá  Melão |
| **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** |
| 358kcal | 59g | 14g | 7g |
| 66% | 15% | 19% |
| **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** | | | | | |
| **AGOSTO/2023** | | | | | |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **14/08** | **3ª FEIRA**  **15/08** | **4ª FEIRA**  **16/08** | **5ª FEIRA**  **17/08** | **6ª FEIRA**  **18/08** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Café com leite  Pão com ovo | Caldo de feijão com carne suína, batatinha e massa  Maçã | Arroz – batatinha  Frango assado  Repolho | Chá de cidreira  Esfira de frango  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** |
| 366kcal | 64g | 14g | 6g |
| 69% | 15% | 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** | | | | | |
| **AGOSTO/2023** | | | | | |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **21/08** | **3ª FEIRA**  **22/08** | **4ª FEIRA**  **23/08** | **5ª FEIRA**  **24/08** | **6ª FEIRA**  **25/08** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Mandioca  Carne suína  Alface | Chá cidreira  Pão com frango, cenoura e tomate | Panqueca com carne  Banana | Arroz – feijão  Carne moída  Beterraba | Café com leite  Pão de queijo  Melão |
| **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** |
| 333kcal | 51g | 12g | 9g |
| 61% | 15% | 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** | | | | | |
| **AGOSTO/2023** | | | | | |
| **5° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **28/08** | **3ª FEIRA**  **29/08** | **4ª FEIRA**  **30/08** | **5ª FEIRA**  **31/08** | **6ª FEIRA**  **01/09** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Chá cidreira  Pão com carne, cenoura e tomate | Sopa de legume, frango e arroz  Banana | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijo  Repolho | Café com leite  Cuca  Mamão |
| **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** |
| 382kcal | 51g | 16g | 8g |
| 64% | 17% | 19% |
| **Catiane Zamarchi**  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** | | | | | |