|  |
| --- |
|  **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 cenouraRepolho  | Suco de abacaxiPão com carne e cenoura  | Caldo de feijão com carne suína, batatinha e massa.Maçã  | PolentaFrango em molhoAlface  | Café com leite Biscoito caseiroBanana |
| **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 – feijãoCarne suína Beterraba  | Café com leiteBolo de fubáMelão  |
| **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 – batatinhaFrango assadoRepolho | Chá de cidreiraEsfira de frangoBanana  |
| **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** | MandiocaCarne suína Alface | Chá cidreiraPão com frango, cenoura e tomate  | Panqueca com carneBanana  |  Arroz – feijãoCarne moída Beterraba  |  Café com leitePão de queijoMelão  |
| **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 cidreiraPão com carne, cenoura e tomate  | Sopa de legume, frango e arroz Banana  | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijoRepolho  |  Café com leiteCuca 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** |