|  |
| --- |
|  **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** |
| **SETEMBRO/2023** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****04/09** | **3ª FEIRA****05/09** | **4ª FEIRA****06/09** | **5ª FEIRA****07/09** | **6ª FEIRA****08/09** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada com cenouraRepolho  | Chá de cidreira Pão com carne e cenoura  | Caldo de feijão com carne suína, batatinha e massa.Maçã  | FERIADO  | - |
| **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** |
| 344kcal | 54g  | 12,9g  | 8,4g  |
| 63% | 15% | 22% |
| 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** |
| **SETEMBRO/2023** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****11/09** | **3ª FEIRA****12/09** | **4ª FEIRA****13/09** | **5ª FEIRA****14/09** | **6ª FEIRA****15/09** |
| **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 arrozBanana  |  Arroz – feijãoFarofa com carne suína, cenoura e tempero verde | 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** |
| 351kcal | 58g  | 12g  | 7,8g  |
| 66% | 14% | 20% |
|  **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** |
| **SETEMBRO/2023** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****18/09** | **3ª FEIRA****19/09** | **4ª FEIRA****20/09** | **5ª FEIRA****21/09** | **6ª FEIRA****22/09** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta Carne suína Alface | Café com leite Pão com ovo  | Arroz – batatinhaFrango assadoRepolho  | Suco de uva Esfira de frangoBanana | Lasanha com carne, temperos, cenoura e 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** |
| 349kcal | 58g  | 12g  | 7,3g  |
| 67% | 14% | 19% |
| **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** |
| **SETEMBRO/2023** |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA****25/09** | **3ª FEIRA****26/09** | **4ª FEIRA****27/09** | **5ª FEIRA****28/09** | **6ª FEIRA****29/09** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | MandiocaCarne suína Alface | Suco de uva Pão com frango, cenoura e tomate  | Panqueca com carneBanana  |  Arroz – feijãoCarne moídaBeterraba |  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** |
| 348kcal | 55g  | 11,3g  | 9g  |
| 63% | 13% | 24% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |