|  |
| --- |
|  **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**  |
| **OUTUBRO/2023** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****02/10** | **3ª FEIRA****03/10** | **4ª FEIRA****04/10** | **5ª FEIRA****05/10** | **6ª FEIRA****06/10** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada com cenouraRepolho  | Suco de abacaxiCrepioca com carne e cenoura  | Polenta Carne suína assadaBeterraba  | Arroz – feijãoFarofa com carne suína, cenoura e tempero verde Maçã  | Sagu com suco de uvaBanana |
| **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** |
| 346kcal | 55g  | 12,9g  | 8,4g  |
| 63% | 15% | 22% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. 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** |
| **OUTUBRO/2023** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****09/10** | **3ª FEIRA****10/10** | **4ª FEIRA****11/10** | **5ª FEIRA****12/10** | **6ª FEIRA****13/10** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com carneAlface | Chá cidreira Crepioca com frango, cenoura e tomate  | Arroz Carne suína assadaRepolho Melão  | 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** |
| 338kcal | 57g  | 12g  | 7,8g  |
| 66% | 14% | 20% |
|  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

\*Massa sem glúten

\*Bolo sem glúten

\*Cup cake: 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** |
| **OUTUBRO/2023** |
| **3° SEMANA**  | **2ª FEIRA****16/10** | **3ª FEIRA****17/10** | **4ª FEIRA****18/10** | **5ª FEIRA****19/10** | **6ª FEIRA****20/10** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Suco de uvaCup cake com salsicha Maçã | Polenta Carne moída Alface  | Arroz – feijãoFarofa com carne suína, cenoura e tempero verde | Suco de uva Cup cake de frangoBanana | Lasanha com carne, temperos, cenoura e 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** |
| 352kcal | 57g  | 14g  | 7,2g  |
| 67% | 14% | 19% |
|  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

\*Massa: sem glúten

\*Cup cake: 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** |
| **OUTUBRO/2023** |
| **4° SEMANA**  | **2ª FEIRA****23/10** | **3ª FEIRA****24/10** | **4ª FEIRA****25/10** | **5ª FEIRA****26/10** | **6ª FEIRA****27/10** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada com cenouraAlface | Suco de uva Crepioca com frango, cenoura e tomate  | Crepioca 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** |
| 344kcal | 54g  | 11g  | 9,2g  |
| 63% | 13% | 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)**CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI – CEMIR (Celíaca) Érica** |
| **OUTUBRO/2023** |
| **5° SEMANA**  | **2ª FEIRA****30/10** | **3ª FEIRA****31/10** | **4ª FEIRA****01/11** | **5ª FEIRA****02/11** | **6ª FEIRA****03/11** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com frango Alface | Chá cidreiraCrepioca com carne, cenoura e tomate  | Arroz Carne suína assadaRepolhoMaçã | Feriado  | Iogurte Cup cake 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** |
| 339kcal | 56g  | 11g  | 9g  |
| 64% | 13% | 24% |
|  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

\*Massa sem glúten

\*Bolo sem glúten

\*Cup cake: sem glúten