|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | |
| **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 cenoura  Repolho | Suco de abacaxi  Pão com carne e cenoura | Polenta  Carne suína assada  Beterraba | Arroz – feijão  Farofa com carne suína, cenoura e tempero verde  Maçã | Sagu com suco de uva  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** |
| 346kcal | 55g | 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** | | | | | |
| **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 carne  Alface | Suco de uva  Pão com frango, cenoura e tomate | Arroz  Carne suína assada  Repolho  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** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | |
| **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**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Suco de uva  Cachorro quente  Maçã | Polenta  Carne moída  Alface | Arroz – feijão  Farofa com carne suína, cenoura e tempero verde | Suco de uva  Esfira de frango  Banana | Lasanha com carne, temperos, cenoura e 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** |
| 352kcal | 57g | 14g | 7,2g |
| 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** | | | | | |
| **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**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada com cenoura  Alface | Suco de uva  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** |
| 344kcal | 54g | 11g | 9,2g |
| 63% | 13% | 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** | | | | | |
| **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**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão com frango  Alface | Suco de abacaxi  Pão com carne e cenoura | Arroz  Carne suína assada  Repolho  Maçã | Feriado | Iogurte  Palito salgado  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% |
| **Catiane Zamarchi**  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** | | | | | |