|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | |
| **NOVEMBRO/2023** | | | | | |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **06/11** | **3ª FEIRA**  **07/11** | **4ª FEIRA**  **08/11** | **5ª FEIRA**  **09/11** | **6ª FEIRA**  **10/11** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Carne moída  Alface | Suco de morango  Crepioca com frango e cenoura | Melancia  Cup cake de carne | Arroz – feijão  Farofa com carne suína, cenoura e tempero verde | Creme de cacau  Maçã |
| **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** |
| 350kcal | 56g | 12,2g | 8,5g |
| 64% | 14% | 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 (Celíaca) Érica** | | | | | |
| **NOVEMBRO/2023** | | | | | |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **13/11** | **3ª FEIRA**  **14/11** | **4ª FEIRA**  **15/11** | **5ª FEIRA**  **16/11** | **6ª FEIRA**  **17/11** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão com carne  Alface | Chá cidreira  Crepioca com carne, cenoura e tomate | Feriado | Arroz – batatinha  Frango assado  Tomate | Melancia  Bolo de fubá |
| **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** |
| 340kcal | 53,5g | 11g | 9g |
| 63% | 13% | 24% |
| **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |

\*Massa sem glúten

\*Bolo 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** | | | | | |
| **NOVEMBRO/2023** | | | | | |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **20/11** | **3ª FEIRA**  **21/11** | **4ª FEIRA**  **22/11** | **5ª FEIRA**  **23/11** | **6ª FEIRA**  **24/11** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada  Alface | Suco de uva  Crepioca | Iogurte  Maçã | Lasanha com carne, temperos, cenoura e queijo  Beterraba | Crepioca com carne e cenoura  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** |
| 349kcal | 56,7g | 12,2g | 8g |
| 65% | 14% | 21% |
| **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi**  **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** | | | | | |
| **NOVEMBRO/2023** | | | | | |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **27/11** | **3ª FEIRA**  **28/11** | **4ª FEIRA**  **29/11** | **5ª FEIRA**  **30/11** | **6ª FEIRA**  **01/12** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Arroz – feijoada com carne suína  Alface | Suco de uva  Crepioca com frango, cenoura e tomate | Melancia  Torta salgada (arroz, carne moída, cenoura e tomate) | Polenta  Carne suína assada  Repolho | Leite achocolatado  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** |
| 357kcal | 55g | 11g | 9,9g |
| 62% | 13% | 25% |
| **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |