|  |
| --- |
|  **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 morangoCrepioca com frango e cenoura  | Melancia Cup cake de carne  |  Arroz – feijãoFarofa com carne suína, cenoura e tempero verde  | Creme de cacauMaçã  |
| **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 carneAlface | Chá cidreira Crepioca com carne, cenoura e tomate  | Feriado  | Arroz – batatinhaFrango assadoTomate | 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** | GalinhadaAlface | Suco de uva Crepioca  | Iogurte  Maçã | Lasanha com carne, temperos, cenoura e queijoBeterraba | Crepioca com carne e cenouraMelão |
| **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 assadaRepolho |  Leite achocolatadoPão 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** |
| 357kcal | 55g  | 11g  | 9,9g  |
| 62% | 13% | 25% |
|  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |