|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | |
| **MARÇO/2024** | | | | | |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **04/03** | **3ª FEIRA**  **05/03** | **4ª FEIRA**  **06/03** | **5ª FEIRA**  **07/03** | **6ª FEIRA**  **08/03** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Suco de abacaxi  Pão com carne, cenoura e tomate | Salada de frutas  Biscoito salgado | Arroz – feijão  Carne suína  Beterraba | Melancia  Bolo de cenoura |
| **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** |
| 378,3kcal | 66g | 13g | 7g |
| 70% | 12% | 18% |
| **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** | | | | | |
| **MARÇO/2024** | | | | | |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **11/03** | **3ª FEIRA**  **12/03** | **4ª FEIRA**  **13/03** | **5ª FEIRA**  **14/03** | **6ª FEIRA**  **15/03** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada  Alface | Suco de uva  Pão com frango, cenoura e tomate | Mandioca  Carne suína assada  Melão | Macarrão com frango  Repolho | Iogurte  Biscoito salgado  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** |
| 326,1kcal | 56g | 15g | 5g |
| 68% | 18% | 14% |
| **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** | | | | | |
| **MARÇO/2024** | | | | | |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **18/03** | **3ª FEIRA**  **19/03** | **4ª FEIRA**  **20/03** | **5ª FEIRA**  **21/03** | **6ª FEIRA**  **22/03** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta com frango  Alface | Suco de abacaxi  Pão com carne, cenoura e tomate | Panqueca com carne moída  Maçã | Arroz – feijão  Ovo cozido  Beterraba | Suco de uva  Esfira de carne  Mamão |
| **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** |
| 419,6kcal | 72g | 13g | 7g |
| 73% | 12% | 15% |
| **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** | | | | | |
| **MARÇO/2024** | | | | | |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **25/03** | **3ª FEIRA**  **26/03** | **4ª FEIRA**  **27/03** | **5ª FEIRA**  **28/03** | **6ª FEIRA**  **29/03** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada  Alface | Suco de morango  Pão com omelete e queijo | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijo  Melão | Polenta  Carne suína  Repolho | Leite com cacau  Pão de queijo  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** |
| 372kcal | 55g | 16g | 10g |
| 59% | 17% | 24% |
| **Catiane Zamarchi**  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** | | | | | |