|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)  **ESCOLA JACUTINGA** | | | | | |
| **SETEMBRO/2024** | | | | | |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **02/09** | **3ª FEIRA**  **03/09** | **4ª FEIRA**  **04/09** | **5ª FEIRA**  **05/09** | **6ª FEIRA**  **06/09** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs** | Macarrão com carne moída  Alface | Suco de abacaxi  Pão com carne, cenoura e tomate | Sopa de frango com batatinha, cenoura e arroz  Maçã | Café com leite  Biscoito caseiro  Banana | Arroz – feijão  Ovo cozido  Beterraba |
| **Almoço**  **11:45hs** | - | Arroz – feijão  Farofa com carne suína e cenoura | Macarrão com frango  Repolho | Arroz  Frango assado com batatinha  Alface | - |
| **Lanche da tarde**  **15:15hs** | - | Leite com cacau  Palito salgado  Banana | Bolo de fubá  Melão | Suco/chá de abacaxi  Pão com hambúrguer e tomate | - |
| **Composição nutricional (Média semanal)**  **Parcial** | | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 411kcal | 67g | 15g | 9g |
| 65% | 14% | 21% |
| **Integral** | | 1014kcal | 159g | 30g | 27g |
|  | |  | 64% | 12% | 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)  **ESCOLA JACUTINGA** | | | | | |
| **SETEMBRO/2024** | | | | | |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **09/09** | **3ª FEIRA**  **10/09** | **4ª FEIRA**  **11/09** | **5ª FEIRA**  **12/09** | **6ª FEIRA**  **13/09** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Suco de uva  Pão com frango, cenoura e tomate | Caldo de feijão com carne suína, cenoura, batatinha e massa  Laranja | Café com leite  Bolo de cenoura  Maçã | Melão  Panqueca com carne moída e cenoura |
| **Almoço**  **11:45hs** | - | Lasanha de frango com cenoura e queijo  Repolho | Arroz  Carne suína assada  Alface | Arroz – feijão  Ovo cozido  Beterraba | - |
| **Lanche da tarde**  **15:15hs** | - | Iogurte  Biscoito salgado  Mamão | Suco de uva  Esfira de carne  Melão | Café com leite  Pão com manteiga e orégano  Banana | - |
| **Composição nutricional (Média semanal)**  **Parcial** | | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 416kcal | 66g | 14g | 8,5g |
| 65% | 14% | 21% |
| **Integral** | | 1026kcal | 158g | 38g | 25g |
|  | |  | 63% | 15% | 23% |
| **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)  **ESCOLA JACUTINGA** | | | | | |
| **SETEMBRO/2024** | | | | | |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **16/09** | **3ª FEIRA**  **17/09** | **4ª FEIRA**  **18/09** | **5ª FEIRA**  **19/09** | **6ª FEIRA**  **20/09** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs** | Macarrão  Frango em molho  Alface | Suco ou chá de abacaxi  Pão com ovo | Arroz  Frango assado com batatinha  Tomate  Melão | Chá verde  Esfira de frango  Banana | Arroz – feijão  Carne suína  Beterraba |
| **Almoço**  **11:45hs** |  | Macarrão com frango  Repolho | Polenta  Costela suína assada  Alface | Arroz – feijão  Farofa com carne suína e cenoura |  |
| **Lanche da tarde**  **15:15hs** |  | Chá verde  Bolo de cenoura  Melão | Leite achocolatado  Pão com presunto e queijo  Maçã | Suco de uva  Pão de queijo  Banana |  |
| **Composição nutricional (Média semanal)**  **Parcial** | | **Energia (Kcal)** | **CHO**  **(g)** | **PTN**  **(g)** | **LPD**  **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 403kcal | 63g | 14,8g | 9g |
| 63% | 15% | 22% |
| **Integral** | | 1,020kcal | 172g | 34g | 28g |
|  | |  | 64% | 13% | 23% |
| **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)  **ESCOLA JACUTINGA** | | | | | |
| **SETEMBRO/2024** | | | | | |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **23/09** | **3ª FEIRA**  **24/09** | **4ª FEIRA**  **25/09** | **5ª FEIRA**  **26/09** | **6ª FEIRA**  **27/09** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Suco de uva  Pão com carne, cenoura e tomate | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijo.  Maçã | Café com leite  Pão de queijo  Mamão | Galinhada  Repolho |
| **Almoço**  **11:45hs** | - | Polenta  Frango assado  Repolho | Arroz – feijão  Carne moída  Alface | Panqueca de carne moída  Beterraba | - |
| **Lanche da tarde**  **15:15hs** | - | Iogurte  Biscoito salgado  Mamão | Torta de bolacha  Maçã | Suco de abacaxi  Esfira de carne  Melão | - |
| **Composição nutricional (Média semanal)**  **Parcial** | | **Energia (Kcal)** | **CHO**  **(g)** | **PTN**  **(g)** | **LPD**  **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 401kcal | 63,8g | 16g | 9g |
| 64% | 16% | 20% |
| **Integral** | | 991kcal | 156g | 35g | 27g |
|  | |  | 62% | 14% | 24% |