|  |
| --- |
| **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 moídaAlface | Suco de abacaxiPão com carne, cenoura e tomate  | Sopa de frango com batatinha, cenoura e arrozMaçã  | Café com leite Biscoito caseiroBanana  | Arroz – feijãoOvo cozidoBeterraba |
| **Almoço** **11:45hs** | - | Arroz – feijãoFarofa com carne suína e cenoura  | Macarrão com frangoRepolho | ArrozFrango assado com batatinhaAlface  | - |
| **Lanche da tarde****15:15hs** | - | Leite com cacauPalito salgadoBanana  | Bolo de fubáMelão | Suco/chá de abacaxiPão 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 uvaPão com frango, cenoura e tomate  | Caldo de feijão com carne suína, cenoura, batatinha e massaLaranja  | Café com leiteBolo de cenoura Maçã  | Melão Panqueca com carne moída e cenoura  |
| **Almoço** **11:45hs** | - | Lasanha de frango com cenoura e queijoRepolho | Arroz Carne suína assadaAlface | Arroz – feijãoOvo cozido Beterraba | - |
| **Lanche da tarde****15:15hs** | - | IogurteBiscoito salgado Mamão  | Suco de uva Esfira de carne Melão | Café com leitePão com manteiga e oréganoBanana  | - |
| **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 molhoAlface | Suco ou chá de abacaxiPão com ovo  | Arroz Frango assado com batatinhaTomateMelão  | Chá verdeEsfira de frangoBanana   | Arroz – feijãoCarne suína Beterraba |
| **Almoço** **11:45hs** |  | Macarrão com frangoRepolho  | Polenta Costela suína assadaAlface | Arroz – feijãoFarofa com carne suína e cenoura |  |
| **Lanche da tarde****15:15hs** |  | Chá verdeBolo de cenouraMelão  | Leite achocolatadoPão com presunto e queijoMaçã | Suco de uvaPão de queijoBanana  |  |
| **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 leitePão de queijoMamão   | Galinhada Repolho |
| **Almoço** **11:45hs** | - | Polenta Frango assado Repolho | Arroz – feijãoCarne moídaAlface  |  Panqueca de carne moídaBeterraba | - |
| **Lanche da tarde****15:15hs** | - | IogurteBiscoito salgadoMamão  | 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% |