|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | |
| **OUTUBRO/2024** | | | | | |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **30/09** | **3ª FEIRA**  **01/10** | **4ª FEIRA**  **02/10** | **5ª FEIRA**  **03/10** | **6ª FEIRA**  **04/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão com carne moída  Alface | Suco de abacaxi  Pão com frango, cenoura e tomate | Melancia  Esfira de frango | Arroz – feijão  Ovo cozido  Beterraba | Café com leite  Biscoito caseiro  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** |
| 407kcal | 67g | 13g | 9g |
| 66% | 13% | 21% |
| 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** | | | | | |
| **OUTUBRO/2024** | | | | | |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **07/10** | **3ª FEIRA**  **08/10** | **4ª FEIRA**  **09/10** | **5ª FEIRA**  **10/10** | **6ª FEIRA**  **11/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:00hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Panqueca com carne moída e cenoura  Beterraba | Torta de bolacha  Mamão | Galinhada  Repolho | Cachorro quente  Bolo de cacau  Melancia  Suco abacaxi |
| **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** |
| 418kcal | 69g | 15g | 7g |
| 69% | 15% | 16% |
| **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** | | | | | |
| **OUTUBRO/2024** | | | | | |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **14/10** | **3ª FEIRA**  **15/10** | **4ª FEIRA**  **16/10** | **5ª FEIRA**  **17/10** | **6ª FEIRA**  **18/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão  Frango em molho  Alface | Suco de abacaxi  Pão com frango, cenoura e tomate | Iogurte  Biscoito salgado  Banana | Arroz – feijão  Farofa com carne suína e cenoura | Suco de uva  Esfira de frango  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** |
| 406kcal | 64g | 14,2g | 10.3g |
| 63% | 14% | 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)  **CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI - CEMIR** | | | | | |
| **OUTUBRO/2024** | | | | | |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **21/10** | **3ª FEIRA**  **22/10** | **4ª FEIRA**  **23/10** | **5ª FEIRA**  **24/10** | **6ª FEIRA**  **25/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Suco de uva  Pão com carne, cenoura e tomate | Melancia  Bolo de fubá | Arroz  Frango assado com batatinha  Tomate | Café com leite  Pão de queijo  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** |
| 390kcal | 62,4g | 15,6g | 8.6g |
| 64% | 16% | 20% |
| **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** | | | | | |
| **OUTUBRO/2024** | | | | | |
| **5° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **28/10** | **3ª FEIRA**  **29/10** | **4ª FEIRA**  **30/10** | **5ª FEIRA**  **31/10** | **6ª FEIRA**  **01/11** |
| **Lanche da manhã**  **09:15hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada  Alface  FERIADO | Suco de uva  Pão com ovo | Leite com cacau  Cuca  Maçã | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijo.  Repolho | Panqueca 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** |
| 410kcal | 67.6g | 14.3g | 9.1g |
| 66% | 14% | 20% |
| **Catiane Zamarchi**  **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** | | | | | |