|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | |
| **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**  **09:00hs** | Macarrão com carne moída  Alface | Suco de abacaxi  Pão com frango, cenoura e tomate | Melancia  Esfira de frango | Café com leite  Biscoito caseiro  Mamão | 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 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** |
| 407kcal | 67g | 13g | 9g |
| 66% | 13% | 21% |
| **Integral** | | 1008kcal | 158g | 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** | | | | | |
| **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** | 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 |
| **Almoço**  **11:45hs** | - | Arroz  Carne suína assada  Alface | Lasanha de frango com cenoura e queijo  Repolho | 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** |
| 418kcal | 69g | 15g | 7g |
| 69% | 15% | 16% |
| **Integral** | | 1017kcal | 158g | 37g | 25g |
|  | |  | 63% | 14% | 24% |
| **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** | | | | | |
| **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**  **09:00hs** | Macarrão  Frango em molho  Alface | Suco de abacaxi  Pão com frango, cenoura e tomate | Iogurte  Biscoito salgado  Banana | Suco de uva  Esfira de frango  Melão | Arroz – feijão  Farofa com carne suína e cenoura |
| **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** |  | Melancia  Bolo de cenoura | 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** |
| 406kcal | 64g | 14,2g | 10.3g |
| 63% | 14% | 23% |
| **Integral** | | 1004kcal | 174g | 34g | 27g |
|  | |  | 65% | 13% | 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)  **ESCOLA JACUTINGA** | | | | | |
| **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**  **09:00hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Suco de uva  Pão com carne, cenoura e tomate | Melancia  Bolo de fubá | Café com leite  Pão de queijo  Mamão | Arroz  Frango assado com batatinha  Tomate |
| **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** |
| 390kcal | 62,4g | 15,6g | 8.6g |
| 64% | 16% | 20% |
| **Integral** | | 996kcal | 159g | 35g | 26g |
|  | |  | 65% | 13% | 22% |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | |
| **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**  **09:00hs** | 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 |
| **Almoço**  **11:45hs** | - | Arroz – mandioca  Carne suína  Beterraba | Polenta  Frango assado  Repolho | Arroz – feijão  Ovo cozido  Alface | - |
| **Lanche da tarde**  **15:15hs** | - | Suco de uva  Grostoli  Banana | Salada de frutas  Esfira de frango | Suco de morango  Pão com hambúrguer e tomate - 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** |
| 410kcal | 67.6g | 14.3g | 9.1g |
| 66% | 14% | 20% |
| **Integral** | | 1013kcal | 158g | 35g | 27g |
|  | |  | 63% | 13% | 24% |