|  |
| --- |
| **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 moídaAlface | Suco de abacaxiPão com frango, cenoura e tomate  | Melancia Esfira de frango |  Café com leiteBiscoito caseiroMamão | 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 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** |
| 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 cenouraBeterraba | Torta de bolachaMamão   | Galinhada Repolho  | Cachorro quenteBolo de cacauMelanciaSuco abacaxi |
| **Almoço** **11:45hs** | - | Arroz Carne suína assadaAlface | Lasanha de frango com cenoura e queijoRepolho | 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** |
| 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 molhoAlface | Suco de abacaxiPão com frango, cenoura e tomate  | Iogurte Biscoito salgadoBanana  | Suco de uva Esfira de frangoMelão  | Arroz – feijãoFarofa com carne suína e cenoura  |
| **Almoço** **11:45hs** |  | Macarrão com frangoRepolho  | Polenta Costela suína assadaAlface | Arroz – feijãoFarofa com carne suína e cenoura |  |
| **Lanche da tarde****15:15hs** |  | Melancia Bolo de cenoura | 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** |
| 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 leitePão de queijoMamão  |  Arroz Frango assado com batatinhaTomate |
| **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** |
| 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 AlfaceFERIADO | Suco de uva Pão com ovo |  Leite com cacauCucaMaçã  | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijo.Repolho | Panqueca com carne e cenouraMelão  |
| **Almoço** **11:45hs** | - | Arroz – mandiocaCarne suínaBeterraba  |  Polenta Frango assado Repolho | Arroz – feijãoOvo cozidoAlface | - |
| **Lanche da tarde****15:15hs** | - | Suco de uvaGrostoli Banana | Salada de frutasEsfira de frango | Suco de morangoPão 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% |