|  |
| --- |
|  **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 (Celíaca) Érica**  |
| **NOVEMBRO/2024** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****04/11** | **3ª FEIRA****05/11** | **4ª FEIRA****06/11** | **5ª FEIRA****07/11** | **6ª FEIRA****08/11** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com carne moídaAlface | Suco de abacaxiCrepioca com frango, cenoura e tomate | Melancia Cup cake de frango | Arroz – feijãoOvo cozidoBeterraba | Café com leite Cup cake de cenouraMaçã  |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** |  |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 400kcal | 67g  | 13g  | 9g  |
| 66% | 13% | 21% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |

\*Massa sem glúten

|  |
| --- |
| **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 (Celíaca) Érica** |
| **NOVEMBRO/2024** |
| **2° SEMANA**  | **2ª FEIRA****11/11** | **3ª FEIRA****12/11** | **4ª FEIRA****13/11** | **5ª FEIRA****14/11** | **6ª FEIRA****15/11** |
| **Lanche da manhã** **09:00hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada Alface | Suco de uva Crepioca com carne, cenoura e tomate | Iogurte Cup cake de cenouraMaçã  | Polenta Carne suína Repolho | Crepioca com carne moída e cenouraMelão |
| **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** |
| 388kcal | 55g  | 16g  | 9g  |
| 60% | 17% | 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)**CENTRO DE ENSINO MUNICIPAL DE IRATI – CEMIR (Celíaca) Érica** |
| **NOVEMBRO/2024** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****18/11** | **3ª FEIRA****19/11** | **4ª FEIRA****20/11** | **5ª FEIRA****21/11** | **6ª FEIRA****22/11** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão Carne em molhoAlface | Suco de morangoCrepioca com frango, cenoura e tomate | Creme brancoMaçã | Arroz – feijãoFarofa com carne suína e cenoura | Melancia Cup cake de fubá |
| **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** |
| 405kcal | 64g  | 14,2g  | 10.3g  |
| 63% | 14% | 23% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |

\*Massa sem glúten

|  |
| --- |
| **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 (Celíaca) Érica** |
| **NOVEMBRO/2024** |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA****25/11** | **3ª FEIRA****26/11** | **4ª FEIRA****27/11** | **5ª FEIRA****28/11** | **6ª FEIRA****29/11** |
| **Lanche da manhã** **09:15hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta Carne suína Alface | Suco de abacaxi Crepioca  |  Café com leitePão de queijoMamão  | Arroz Frango assado com batatinhaTomate |  Suco de morangoCup cake de cenouraManga  |
| **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** |
| 394kcal | 63g  | 13,7g  | 9.6g  |
| 64% | 14% | 22% |
| **Catiane Zamarchi** **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. CRN10: 2783** |