|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 moída  Alface | Suco de abacaxi  Crepioca com frango, cenoura e tomate | Melancia  Cup cake de frango | Arroz – feijão  Ovo cozido  Beterraba | Café com leite  Cup cake de cenoura  Maçã |
| **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 cenoura  Maçã | Polenta  Carne suína  Repolho | Crepioca com carne moída 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** |
| 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 molho  Alface | Suco de morango  Crepioca com frango, cenoura e tomate | Creme branco  Maçã | Arroz – feijão  Farofa 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 leite  Pão de queijo  Mamão | Arroz  Frango assado com batatinha  Tomate | Suco de morango  Cup cake de cenoura  Manga |
| **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** | | | | | |