



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO JARDINÓPOLIS/SC - ESCOLA NUCLEADA MUNICIPAL CASTRO ALVES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 – 10 ANOS)
JULHO DE 2021



Intolerância a Lactose

1ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	28/06	29/06	30/06		01/07		02/07		
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Sopa de feijão e legumes Pão de forma fatiado Sobremesa fruta	Arroz branco com Feijão preto Coxa sobrecoxa, assada, com cenoura assada Salada: alface	Bolacha, sem leite Sobremesa fruta Leite zero lactose		Macarrão Carne bovina desfiada ao molho Salada: repolho com cenoura		Pão com carne moída Leite zero lactose Sobremesa fruta		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	328,2	16	6	54	334,2	65,7	10,3	84,06	2,03

2ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	05	06	07		08		09		
MANHA 09h22 TARDE 14h50	Galinhada Repolho	Bolo Salgado, com leite zero lactose ; Sobremesa: fruta Leite zero lactose	Arroz branco com feijão preto Carne Suína assada Salada de Alface		Polenta cremosa Carne moída em molho Salada de alface Sobremesa: Fruta		Bolo de banana, com leite zero lactose ; Sobremesa: fruta Leite zero lactose		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	327,6	13	8	53	464,0	111,2	16,5	83,3	1,9

Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios;

Deve-se **excluir do cardápio** leite e derivados, como iogurte, bebida láctea, queijos, nata e manteiga. Utilizar leite e derivados zero lactose.

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE

Taís Aparecida Kureke

CRN10 8395



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO JARDINÓPOLIS/SC - ESCOLA NUCLEADA MUNICIPAL CASTRO ALVES
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
 CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 – 10 ANOS)



JULHO DE 2021

Intolerância a Lactose

3ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	12	13	14		15		16		
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Carreiro Repolho e cenoura ralada	Sopa de carne de frango com massinha Pão fatiado torrado	Pão francês com geleia de fruta Leite zero lactose Sobremesa: Laranja		Arroz branco com Feijão preto Carne bovina em cubos, em molho Salada de alface Sobremesa: Laranja		Bolo salgado, com leite zero lactose, de frango Chá de maçã Sobremesa Fruta		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	320,8	15	6	54	323,3	95,5	29,1	89,0	1,7

4ª e 5ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	19	20	21		22		22		
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	RECESSO	RECESSO	RECESSO		RECESSO		RECESSO		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)

Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios;

Deve-se **excluir do cardápio** leite e derivados, como iogurte, bebida láctea, queijos, nata e manteiga. Utilizar leite e derivados zero lactose.

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE

Taís Aparecida Kureke

CRN10 8395