

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

Intolerância a Lactose

1ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	02	03	04		05		06		
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Sanduíche (pão francês, presunto, queijo zero lactose, alface e tomate) Chá de capim cidreira Sobremesa: fruta	Polenta Carne bovina moída Salada: Tomate fatiado	Bolo de coco integral ou bolacha integral e leite zero lactose Sobremesa: fruta Leite zero lactose com café		Macarrão integral, sem leite Carne bovina em molho Salada: Alface e laranja picada		Arroz branco com Feijão preto Carne de frango(peito) assado Salada: Alface com pedacinhos de abacaxi		
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

2ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	02	03		04		05		06	
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Carreteiro (arroz integral + carne bovina) Salada: Repolho picado com laranja em cubos	Bolo de laranja, com farinha integral ou bolacha doce integral leite zero lactose Chá de abacaxi Sobremesa: fruta		Sopa de carne de gado ** Pão de forma, fatiado torrado		Arroz integral com feijão carioca Carne de frango(peito) assado Salada: tomate e pepino em tiras		Bolo salgado de mandioca* leite zero lactose Sobremesa: fruta Leite zero lactose com café	
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)
AGOSTO DE 2021

INTOLERANTE A LACTOSE

3ª SEMANA	<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>		<u>Quarta-feira</u>		<u>Quinta-feira</u>		<u>Sexta-feira</u>	
	<u>16</u>	<u>17</u>		<u>18</u>		<u>19</u>		<u>20</u>	
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Polenta Carne Bovina, tiras, em molho Salada: pepino	Bolo salgado, com farinha integral e leite zero lactose de frango Leite zero lactose com cacau Sobremesa: fruta		Arroz integral com lentilha Carne suína assada Mandioca cozida Salada: tomate em rodela e couve flor cozida		Bolacha integral leite zero lactose Chá de laranja Sobremesa: fruta		Macarrão caseiro, sem leite Carne de frango em molho Salada: Alface e laranja picada	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	337,03	13	9	52	387,5	72,6	30,2	82,1	1,44

4ª SEMANA	<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>		<u>Quarta-feira</u>		<u>Quinta-feira</u>		<u>Sexta-feira</u>	
	<u>23</u>	<u>24</u>		<u>25</u>		<u>26</u>		<u>27</u>	
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Galinhada Repolho picado com laranja em cubos	Arroz com feijão carioca Carne moída com brócolis ramoso cozido Salada de repolho com laranja		Sanduíche (pão integral , presunto e queijo zero lactose , alface e tomate) Suco de uva integral Sobremesa: fruta		Arroz branco Vaca atolada Salada de alface com Laranja		Bolo da galinha ruiva (bolo de milho) - com leite zero lactose Leite zero lactose com café 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)
	328,4	13	8	53	429,7	113,4	62,5	106,5	1,65

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