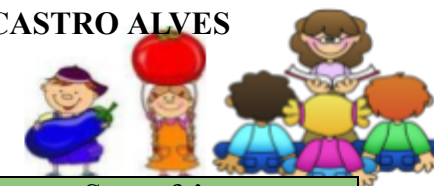


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO JARDINÓPOLIS/SC - ESCOLA NUCLEADA MUNICIPAL CASTRO ALVES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 – 10 ANOS)

AGOSTO DE 2021



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, alface e tomate) Chá de capim cidreira Sobremesa: fruta	Polenta Carne bovina moída Salada: Tomate fatiado		Bolo de coco Leite com café Sobremesa: fruta		Arroz branco com Feijão preto Carne bovina em cubos Salada: Alface com pedacinhos de abacaxi		Conselho de classe!	
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	
	09	10		11		12		13	
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Carreteiro Salada: Repolho picado com laranja em cubos	Bolo de laranja Chá de abacaxi Sobremesa: fruta		Sopa de carne de gado e arroz Pão de forma, fatiado torrado		Arroz branco com feijão carioca Carne de frango(peito) assado Salada: tomate e pepino em tiras		Bolo salgado de mandioca Leite 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)
	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;

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



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 de frango Leite com cacau Sobremesa: fruta		Arroz branco com lentilha Carne suína assada Mandioca cozida Salada: tomate em rodela e couve flor cozida		Bolacha caseira Chá de laranja Sobremesa: fruta		Macarrão 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 Fatia de pão francês Repolho picado com laranja em cubos	Arroz branco com feijão carioca Carne moída com brócolis ramoso cozido Salada de repolho com laranja		Sanduíche (pão presunto e queijo, 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) Leite 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;

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE
Taís Aparecida Kureke
CRN10 8395