

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

Diabetes Mellitus



1ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	02	03		04		05		06	
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Sanduíche (pão francês integral , presunto, queijo, alface e tomate) Chá de capim cidreira com adoçante ou sem adoçar Sobremesa: fruta	Polenta Carne bovina moída Salada: Tomate fatiado		Bolo de coco integral ou bolacha integral Leite com café Sobremesa: fruta		Arroz integral com Feijão preto Carne bovina em molho 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 (arroz integral + carne bovina) Salada: Repolho picado com laranja em cubos	Bolo de laranja, com farinha integral ou bolacha doce integral Chá de abacaxi com adoçante ou sem adoçar Sobremesa: fruta		Sopa de carne de gado ** Pão de forma, integral fatiado		Arroz integral com feijão carioca Carne de frango(peito) assado Salada: tomate e pepino em tiras		Bolo salgado de mandioca* Leite com café com adoçante ou sem adoçar	
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;

Caso o aluno(a) - diabetes - não coma o oferecido no cardápio, deverá ser ofertado fruta, chá ou leite, sem açúcar

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

Diabetes Mellitus



3ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	16	17		18		19		20	
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Polenta Carne Bovina, tiras, em molho Salada: pepino	Bolo salgado, com farinha integral de frango Leite com cacau Sobremesa: fruta		Arroz integral com lentilha Carne suína assada Mandioca cozida Salada: tomate em rodela e couve flor cozida		Bolacha integral Chá de laranja sem açúcar ou com adoçante Sobremesa: fruta		Macarrão integral 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	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	23	24		25		26		27	
MANHÃ 09h22 TARDE 14h50	Galinhada (arroz integral+carne de frango) Repolho picado com laranja em cubos	Arroz integral com feijão carioca Carne moída com brócolis ramoso cozido Salada de repolho com laranja		Sanduíche (pão integral, presunto e queijo, alface e tomate) Suco de uva integral sem açúcar ou com adoçante Sobremesa: fruta		Arroz integral 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;

Caso o aluno(a) - diabetes - não coma o oferecido no cardápio, deverá ser ofertado fruta, chá ou leite, sem açúcar

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE

Taís Aparecida Kureke - CRN10 8395