

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 – 10 ANOS)

AGOSTO/SETEMBRO DE 2021

Diabetes Mellitus



5ª/1ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	30/08	31/08		01/09		02/09		03/09	
MANHÃ 09h22	Bolo de laranja, com farinha integral ou bolacha integral Vitamina de banana com Leite Sobremesa: fruta	Canja de frango Pão integral torrado com manteiga e orégano		Arroz integral com lentilha Isclas de carne bovina Abobora cabotia refogada com salsinha Salada de alface e laranja		Macarrão integral com Carne moída Salada de tomate com vagem cozida		Arroz integral com feijão carioca Carne suína refogada Salada de alface e laranja	
TARDE 14h50									
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	337,1	15	7	53	428,1	96,0	8,5	64,2	2,12

2ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	06	07		08		09		10	
MANHÃ 09h22	FERIADO	FERIADO Independência do Brasil		Iogurte zero açúcar/diet Pão integral sovado com doce de fruta zero açúcar/diet Sobremesa: fruta		Arroz integral Branco Feijoada Farofa de ovo e cenoura Salada de couve manteiga Sobremesa: Laranja		Arroz integral Strogonoff de frango Salada de alface	
TARDE 14h50									
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	346	12,6	7,6	56,6	511,7	122,9	42,1	78,4	1,34

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)

SETEMBRO DE 2021

Diabetes Mellitus



3ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	13	14		15		16		17	
MANHÃ 09h22	Galinhada (Arroz integral + carne de galinha) Salada de Alface Sobremesa: fruta	Arroz integral com Lentilha Carne de porco Beterraba ralada		Iogurte zero açúcar/diet Bolacha integral Sobremesa: fruta		Polenta cremosa Carne bovina em tiras Salada de repolho com laranja		Bolo Salgado de frango (com farinha integral) Suco de polpa sem açúcar ou com adoçante Sobremesa: fruta	
TARDE 14h50									
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	315,5	13	7	50	390,7	309,8	32,7	66,5	1,38

4ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	20	21		22		23		24	
MANHÃ 09h22	FERIADO	Pão integral Com Linguiça assada Suco de limão sem açúcar ou com adoçante Sobremesa: fruta		Leite com cacau, sem açúcar ou com adoçante Bolo de laranja (com farinha integral ou bolacha integral) Sobremesa fruta		Macarrão integral com frango ao molho Salada: beterraba cozida		Arroz integral com Feijão Preto Almôndegas ao molho de tomate Salada: chuchu cozido e tomate	
TARDE 14h50									
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PNT (g)	LIP (g)	CHO (g)	Sódio (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	336	12	8	54	505,2	52,2	16,3	59,6	1,6

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

Diabetes Mellitus



5ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira				
	27	28	29	30	31				
MANHÃ 09h22	Pizza caseira Leite com cacau, sem açúcar ou com adoçante Sobremesa: fruta	Arroz integral , feijão preto Frango (coxa sobrecoxa) Salada de repolho e cenoura cozida	Carreteiro (Arroz integral + carne de bovina) Salada de Alface Sobremesa: fruta	Bolo de maçã com canela (com farinha integral ou bolacha integral) Suco de abacaxi sem açúcar ou com adoçante Sobremesa fruta	Arroz branco integral , com lentilha Vaca atolada Salada de alface com Laranja				
TARDE 14h50									
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	16	7	47	457,7	78,8	24,0	69,6	2,02

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