

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

INTOLERANTE A LACTOSE



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 TARDE 14h50	Bolo de laranja, com farinha integral e com leite zero lactose Vitamina de banana com leite zero lactose Sobremesa: fruta	Canja de frango Pão (de água) torrado com manteiga e orégano	Arroz com lentilha Isclas de carne bovina Abobora cabotia refogada com salsinha Salada de alface e laranja	Macarrão (sem leite) com Carne moída Salada de tomate com vagem cozida	Arroz com feijão carioca Carne suína refogada Salada de alface e laranja				
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 TARDE 14h50	FERIADO	FERIADO Independência do Brasil	Iogurte zero lactose Pão (de água) sovado com doce de fruta 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				
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;

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)

SETEMBRO DE 2021

INTOLERANTE A LACTOSE



3ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	13	14		15		16		17	
MANHA 09h22 TARDE 14h50	Galinhada (Arroz integral + carne de galinha) Salada de Alface Sobremesa: fruta	Arroz integral com Lentilha Carne de porco Beterraba ralada		Iogurte zero lactose Bolacha zero lactose Sobremesa: fruta		Polenta cremosa Carne bovina em tiras Salada de repolho com laranja		Bolo Salgado de frango (com farinha integral Com leite zero lactose) Suco de polpa 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)
	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	
MANHA 09h22 TARDE 14h50	FERIADO	Pão (d'água) Com Linguíça assada Suco de limão Sobremesa: fruta		Leite com cacau, zero lactose Bolo de laranja (com farinha integral ou bolacha integral e leite zero lactose) Sobremesa fruta		Macarrão integral sem leite com frango ao molho Salada: beterraba cozida		Arroz com Feijão Preto Almôndegas ao molho de tomate Salada: chuchu cozido e tomate	
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;

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)

SETEMBRO DE 2021



INTOLERANTE A LACTOSE

5ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	27	28		29		30		31	
MANHA 09h22	Pizza caseira, zero lactose	Arroz e feijão preto		Carreteiro (Arroz integral + carne de bovina)		Bolo de maçã com canela (com farinha integral e leite zero lactose)		Arroz branco com lentilha	
TARDE 14h50	Leite com cacau, zero lactose Sobremesa: fruta	Frango (coxa sobrecoxa) Salada de repolho e cenoura cozida		Salada de Alface Sobremesa: fruta		Suco de abacaxi Sobremesa fruta		Vaca atolada Salada de alface com Laranja	
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;

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

Tais Aparecida Kureke -CRN10 8395