

## 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



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 Vitamina de banana com Leite Sobremesa: fruta	Canja de frango Pão torrado com manteiga e orégano		Arroz com lentilha Isclas de carne bovina Abobora cabotia refogada com salsinha Salada de alface e laranja		Macarrão 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)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PNT (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	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	
MANHA 09h22  TARDE 14h50	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b> Independência do Brasil		Iogurte Pão sovado com doce de fruta Sobremesa: fruta		Arroz Branco Feijoada Farofa de ovo e cenoura Salada de couve manteiga Sobremesa: Laranja		Arroz Strogonoff de frango Salada de alface	
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PNT (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	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;

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE

Taís Aparecida Kureke

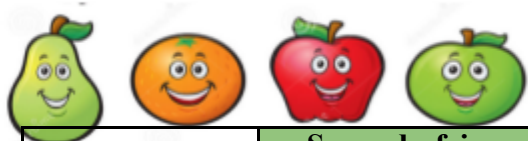
CRN10 8395

## 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



3ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	13	14		15		16		17	
MANHÃ 09h22  TARDE 14h50	Galinhada Salada de Alface Sobremesa: fruta	Arroz com Lentilha Carne de porco Batata doce cozida Beterraba ralada		Iogurte Bolacha maria Sobremesa: fruta		Polenta Carne bovina em tiras Salada de repolho com laranja		Bolo Salgado de frango 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	
MANHÃ 09h22  TARDE 14h50	<b>FERIADO</b>	Pão Com Linguiça assada Pipoca Suco de limão Sobremesa: fruta		Leite com cacau Bolo de laranja Sobremesa fruta		Macarrão 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;

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



5ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira				
	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>				
MANHA 09h22  TARDE 14h50	Pizza caseira Leite com cacau Sobremesa: fruta	Arroz branco feijão preto Batata assada com frango (coxa sobrecoxa) Salada de repolho e cenoura cozida	Carreteiro Salada de Alface Sobremesa: fruta	Bolo de maçã com canela Suco de abacaxi Sobremesa fruta	Arroz branco com lentilha Vaca atolada Salada de alface com Laranja				
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PNT (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	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;

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE

Taís Aparecida Kureke

CRN10 8395