|  |
| --- |
| **Secretaria Municipal de Educação de Ipumirim/SC****Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE****Cardápio Ensino Fundamental (6 - 10 anos) Zona Rural – Período Parcial** **Núcleo Educacional Municipal Professor João Jacob Nicodem** |
| **OUTUBRO / 2022** |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 03/10** | **3ª FEIRA 04/10** | **4ª FEIRA 05/10** | **5ª FEIRA 06/10** | **6ª FEIRA 07/10** |
| **Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Chá Pão branco comDoce de leiteFruta - Banana | Arroz com feijãoCarne moída suína Beterraba cozida  | Macarrão espagueteCarne moída bovina Repolho colorido  | Polenta cremosa Ragu suíno Tomate + Acelga  | Leite com café Pão branco com Carne moída de frangoFruta - Maçã  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 10/10** | **3ª FEIRA 11/10** | **4ª FEIRA 12/10** | **5ª FEIRA 13/10** | **6ª FEIRA 14/10** |
| **Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Suco de uvaCuca recheadaFruta - Banana | FeijãoMacarrão espaguete Carne moída bovinaAcelga + Repolho roxo  | **FERIADO**  | Iogurte Biscoito salgadoFruta - Maçã | Cachorro quente(pão branco e molho de salsicha)Fruta - Melancia  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 17/10** | **3ª FEIRA 18/10** | **4ª FEIRA 19/10** | **5ª FEIRA 20/10** | **6ª FEIRA 21/10** |
| **Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Leite com caféRosquinha doce Fruta - Banana | Arroz com feijãoOmeleteBeterraba cozida  | Polenta cremosaRagu suínoRepolho colorido  | Macarrão espagueteCarne moída bovinaTomate + Acelga  | Chá Pão branco com Doce de frutaFruta - Melancia  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 24/10** | **3ª FEIRA 25/10** | **4ª FEIRA 26/10** | **5ª FEIRA 27/10** | **6ª FEIRA 28/10** |
| **Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Suco de uvaCuca simplesFruta - Banana | Arroz com feijãoRagu suínoTomate + Repolho roxo | ArrozCarne bovina moída com batataCouve-flor |  Macarrão espaguete Carne moída de frangoAcelga + Cenoura  | CháBolo de fubáFruta - Maçã  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 31/10** | **3ª FEIRA 27/09** | **4ª FEIRA 28/09** | **5ª FEIRA 29/09** | **6ª FEIRA 30/09** |
| **Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Leite com café Sanduíche comMortadela e creme vegetalFruta - Banana | Arroz com feijãoCarne moída suína Beterraba cozida  | Macarrão espagueteCarne moída bovina Repolho colorido  | Polenta cremosa Ragu suíno Tomate + Acelga  | Sagu de suco de uvaBolo de laranjaFruta - Melancia  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ComposiçãoNutricional**(Média Semanal)** | **Energia (kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES,****SEM AVISO PRÉVIO** |
| 368,7 | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 61g - 65% | 11g - 12% | 9g - 23% |
| Nutricionista RT Maikeli Frozza – CRN 10.3519 |