|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 com  Doce de leite  Fruta - Banana | Arroz com feijão  Carne moída suína  Beterraba cozida | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Repolho colorido | Polenta cremosa  Ragu suíno  Tomate + Acelga | Leite com café  Pão branco com  Carne moída de frango  Fruta - 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 uva  Cuca recheada  Fruta - Banana | Feijão  Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Acelga + Repolho roxo | **FERIADO** | Iogurte  Biscoito salgado  Fruta - 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 café  Rosquinha doce  Fruta - Banana | Arroz com feijão  Omelete  Beterraba cozida | Polenta cremosa  Ragu suíno  Repolho colorido | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Tomate + Acelga | Chá  Pão branco com  Doce de fruta  Fruta - 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 uva  Cuca simples  Fruta - Banana | Arroz com feijão  Ragu suíno  Tomate + Repolho roxo | Arroz  Carne bovina moída com  batata  Couve-flor | Macarrão espaguete  Carne moída de frango  Acelga + Cenoura | Chá  Bolo de fubá  Fruta - 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 com  Mortadela e creme vegetal  Fruta - Banana | Arroz com feijão  Carne moída suína  Beterraba cozida | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Repolho colorido | Polenta cremosa  Ragu suíno  Tomate + Acelga | Sagu de suco de uva  Bolo de laranja  Fruta - Melancia |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição  Nutricional  **(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 | | | | | |