|  |
| --- |
| **Secretaria Municipal de Educação de Ipumirim/SC****Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE****Cardápio Ensino Fundamental (11 - 15 anos) Zona Urbana – Período Parcial** **Núcleo Educacional Municipal João Canton** |
| **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 manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Chá Pão branco comDoce de leiteFruta - Banana |  Arroz com feijãoOmelete Tomate + Acelga |  Arroz com feijãoCarne suína iscas acebolada  Repolho colorido  | Leite com café Pão branco com Carne moída de frangoFruta - Maçã  | Macarrão espagueteCarne moída bovinaBeterraba cozida  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 10/10** | **3ª FEIRA 11/10** | **4ª FEIRA 12/10** | **5ª FEIRA 13/10** | **6ª FEIRA 14/10** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Cachorro quente(pão branco e molho de salsicha)Fruta - Melancia | Suco de uvaCuca recheadaFruta - Banana | **FERIADO**  | Iogurte Biscoito salgadoFruta - Maçã  | Risoto comCoraçãozinhoAcelga + Repolho roxo  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 17/10** | **3ª FEIRA 18/10** | **4ª FEIRA 19/10** | **5ª FEIRA 20/10** | **6ª FEIRA 21/10** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Leite com caféRosquinha doce Fruta - Banana |  Polenta cremosa Carne moída suína Tomate + Acelga | Macarrão espagueteCarne moída bovina Repolho colorido  | Chá Torta salgada com Legumes e carneFruta - Melancia   | Arroz com feijãoCoxinha de frango assadaBeterraba cozida  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 24/10** | **3ª FEIRA 25/10** | **4ª FEIRA 26/10** | **5ª FEIRA 27/10** | **6ª FEIRA 28/10** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Suco de uvaCuca simplesFruta - Banana | Arroz com feijãoOmelete Tomate + Repolho roxo | Risoto comFrango (desfiado)Alface  | CháBolo de fubáFruta - Maçã  | Macarrão espaguete Carne moída bovinaAcelga + Cenoura  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 31/10** | **3ª FEIRA 27/09** | **4ª FEIRA 28/09** | **6ª FEIRA 30/09** | **6ª FEIRA 30/09** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Leite com café Sanduíche comMortadela e creme vegetalFruta - Banana | Polenta cremosa Carne moída de frangoTomate + Acelga  | Macarrão espagueteCarne moída bovina Repolho colorido  | Chá Bolo de laranjaFruta - Melancia  |  Arroz com feijãoRagu suíno Beterraba cozida  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ComposiçãoNutricional**(Média Semanal)** | **Energia (kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **Cardápio sujeito a alterações.** **Sem aviso prévio** |
| 510,2 | **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 80g – 60% | 17g – 14% | 15g – 26% |
| Nutricionista RT Maikeli Frozza– CRN 10.3519 |

|  |
| --- |
| **Secretaria Municipal de Educação de Ipumirim/SC****Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE****ALMOÇOS****Cardápio Ensino Fundamental (11 - 15 anos) - Zona Urbana**  **Núcleo Educacional Municipal João Canton** |
| **OUTUBRO / 2022** |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 05/10** |  | **6ª FEIRA 07/10** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  |  Arroz com feijãoCarne suína iscas acebolada  Repolho colorido  |  | Macarrão espagueteCarne moída bovinaBeterraba cozida  |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 12/10** |  | **6ª FEIRA 14/10** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | **FERIADO**  |  | Risoto comCoraçãozinhoAcelga + Repolho roxo  |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 19/10** |  | **6ª FEIRA 21/10** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | Macarrão espagueteCarne moída bovina Repolho colorido  |  | Arroz com feijãoCoxinha de frango assadaBeterraba cozida  |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 26/10** |  | **6ª FEIRA 28/10** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | Risoto comFrango (desfiado)Alface |   | Macarrão espaguete Carne moída bovinaAcelga + Cenoura  |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 28/09** |  | **6ª FEIRA 30/09** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | Macarrão espagueteCarne moída bovina Repolho colorido  |  |  Arroz com feijãoCarne moída suína Beterraba cozida  |  |