|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 com  Doce de leite  Fruta - Banana | Arroz com feijão  Omelete  Tomate + Acelga | Arroz com feijão  Carne suína iscas acebolada  Repolho colorido | Leite com café  Pão branco com  Carne moída de frango  Fruta - Maçã | | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Beterraba 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 uva  Cuca recheada  Fruta - Banana | **FERIADO** | Iogurte  Biscoito salgado  Fruta - Maçã | | Risoto com  Coraçãozinho  Acelga + 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 café  Rosquinha doce  Fruta - Banana | Polenta cremosa  Carne moída suína  Tomate + Acelga | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Repolho colorido | Chá  Torta salgada com  Legumes e carne  Fruta - Melancia | | Arroz com feijão  Coxinha de frango assada  Beterraba 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 uva  Cuca simples  Fruta - Banana | Arroz com feijão  Omelete  Tomate + Repolho roxo | Risoto com  Frango (desfiado)  Alface | Chá  Bolo de fubá  Fruta - Maçã | | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Acelga + 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 com  Mortadela e creme vegetal  Fruta - Banana | Polenta cremosa  Carne moída de frango  Tomate + Acelga | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Repolho colorido | Chá  Bolo de laranja  Fruta - Melancia | Arroz com feijão  Ragu suíno  Beterraba cozida | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição  Nutricional  **(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**  11h15  12h00 |  | Arroz com feijão  Carne suína iscas acebolada  Repolho colorido |  | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Beterraba cozida |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 12/10** |  | **6ª FEIRA 14/10** |  |
| **Almoço**  11h15  12h00 |  | **FERIADO** |  | Risoto com  Coraçãozinho  Acelga + Repolho roxo |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 19/10** |  | **6ª FEIRA 21/10** |  |
| **Almoço**  11h15  12h00 |  | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Repolho colorido |  | Arroz com feijão  Coxinha de frango assada  Beterraba cozida |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 26/10** |  | **6ª FEIRA 28/10** |  |
| **Almoço**  11h15  12h00 |  | Risoto com  Frango (desfiado)  Alface |  | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Acelga + Cenoura |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 28/09** |  | **6ª FEIRA 30/09** |  |
| **Almoço**  11h15  12h00 |  | Macarrão espaguete  Carne moída bovina  Repolho colorido |  | Arroz com feijão  Carne moída suína  Beterraba cozida |  |