|  |
| --- |
| **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** |
| **NOVEMBRO / 2022** |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 31/10** | **3ª FEIRA 01/11** | **4ª FEIRA 02/11** | **5ª FEIRA 03/11** | **6ª FEIRA 04/11** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Leite com café Sanduíche comMortadela, queijo e creme vegetalFruta - Banana | Arroz com feijãoCarne moída suína Beterraba cozida  | **FERIADO**  | IogurteBiscoito salgadoFruta - Maçã  | Macarrão espaguete Carne moída bovinaRepolho colorido |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 07/11** | **3ª FEIRA 08/11** | **4ª FEIRA 09/11** | **5ª FEIRA 10/11** | **6ª FEIRA 11/11** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Suco de uvaBiscoito salgadoFruta - Banana | Polenta cremosaRagu suínoAlface | Arroz com feijãoCoxinha de frango assadaTomate + Acelga | Leite com café Pão branco com Carne moída de frangoFruta - Melancia | Macarrão espaguete Carne moída bovinaBeterraba cozida |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 14/11** | **3ª FEIRA 15/11** | **4ª FEIRA 16/11** | **5ª FEIRA 17/11** | **6ª FEIRA 18/11** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Leite com caféBiscoito doceFruta - Banana | **FERIADO**   | Risoto comcoraçãozinho de frango Repolho colorido | CháBolo de laranjaFruta - Maçã  | Arroz com feijãoCarne suína iscas aceboladaTomate + Acelga |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 21/11** | **3ª FEIRA 22/11** | **4ª FEIRA 23/11** | **5ª FEIRA 24/11** | **6ª FEIRA 25/11** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Leite com café Sanduíche comMortadela, queijo e creme vegetalFruta - Banana | Arroz com feijãoOmelete Repolho colorido | Macarrão espaguete Carne moída bovinaAlface  | Suco de uvaTorta salgadaFruta - Melancia  | Arroz com feijãoCarne moída suína Beterraba cozida  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIOS** | **2ª FEIRA 28/11** | **3ª FEIRA 29/11** | **4ª FEIRA 30/11** | **5ª FEIRA 01/12** | **6ª FEIRA 02/12** |
| **Lanche da manhã**09h25 as 09h40**Lanche da tarde** 15h30 as 15h45 | Suco de uvaBiscoito salgadoFruta - Banana | Polenta cremosaRagu suínoTomate + Acelga | Risoto comFrango (desfiado)Alface  | CháPão branco com doce de leiteFruta - Maçã | Arroz com feijãoCarne moída de frangoRepolho colorido  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| **NOVEMBRO / 2022** |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 02/11** |  | **6ª FEIRA 04/11** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | **FERIADO**  |  | Macarrão espagueteCarne moída bovinaRepolho colorido  |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 09/11** |  | **6ª FEIRA 11/11** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | Arroz com feijãoCoxinha de frango assadaTomate + Acelga |  | Macarrão espaguete Carne moída bovinaBeterraba cozida |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 16/11** |  | **6ª FEIRA 18/11** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | Risoto comcoraçãozinho de frango Repolho colorido |  | Arroz com feijãoCarne suína iscas aceboladaTomate + Acelga |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 23/11** |  | **6ª FEIRA 25/11** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | Macarrão espaguete Carne moída bovinaAlface |   | Arroz com feijãoCarne moída suína Beterraba cozida  |  |
| **REFEIÇÃO / HORÁRIO** |  | **4ª FEIRA 30/11** |  | **6ª FEIRA 02/12** |  |
| **Almoço** 11h1512h00 |  | Risoto comFrango (desfiado)Alface  |  | Arroz com feijãoCarne moída de frangoRepolho colorido  |  |