|  |
| --- |
| **Secretaria Municipal de Educação de Ipumirim/SC****Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE****Núcleo Educacional Municipal João Canton** **Cardápio SEXTA 6° série e Alunos SENAI - Zona Urbana**C:\Users\PMI700\Desktop\EDUCAÇÃO\14 - Copia.jpgC:\Users\PMI700\Desktop\EDUCAÇÃO\14.jpg **Período Integral** |
| **MARÇO / 2023** |
| **Refeição / Horário** | **2ª FEIRA 27/02** | **3ª FEIRA 28/02** | **4ª FEIRA 01/03** | **5ª FEIRA 02/03** | **6ª FEIRA 03/03** |
| **Lanche da manhã****8h40 as 9h00** | Leite + caféBiscoito doceFruta | Leite + cacauPão + queijoFruta | Leite c/ cacauPão + geleiaFruta | Leite c/ caféPão + queijoFruta

|  |
| --- |
| Maçã / Manga |

 | Leite c/ cacauBolo de fubáFruta |
| **Almoço****11h05 as 11h35** | Polenta cremosaRagu suínoRepolho colorido+ Fruta | Arroz + feijãoCoxa e sobrecoxa assadaTomate +Fruta | MacarrãoCarne moída de gadoBeterraba ralada + Fruta | Risoto de frangocom legumesRepolho + Fruta | Arroz + feijãoCoxa e sobrecoxa assadaAlface + Fruta |
| **Lanche da tarde****14h40 as 15h00** | - | CháCuca Fruta | Suco de uvaMini pizzaFruta | - |  |
| **Refeição / Horário** | **2ª FEIRA 06/03** | **3ª FEIRA 07/03** | **4ª FEIRA 08/03** | **5ª FEIRA 09/03** | **6ª FEIRA 10/03** |
| **Lanche da manhã****8h40 as 9h00** | Leite c/ caféPão + nata + melFruta | Leite c/ cacauPão + queijoFruta | Leite c/ caféPão + geleiaFruta | Leite c/ cacauPão + geleiaFruta | Leite c/ caféPão + queijoFruta |
| **Almoço****11h05 as 11h35** | MacarrãoCarne moída bovinaCenoura ralada + Fruta | Arroz + FeijãoOmeleteAlface + Fruta | PolentaCarne de gadoRepolho + Fruta | MacarrãoCarne de frangoBeterraba cozida + Fruta | Arroz +Isca suína aceboladaAlface + Fruta |
| **Lanche da tarde****14h40 as 15h00** |  | Suco de uvaTorta salgadaFruta | Chá de abacaxi Cuca simplesFruta |  |  |
| **Refeição / Horário** | **2ª FEIRA 13/03** | **3ª FEIRA 14/03** | **4ª FEIRA 15/03** | **5ª FEIRA 16/03** | **6ª FEIRA 17/03** |
| **Lanche da manhã****8h40 as 9h00** | Leite c/ cacauPão + geleiaFruta | Leite c/ caféPão + queijoFruta | Leite c/ cacauPão + geleiaFruta | Leite c/ cacauPão + queijoFruta | Leite c/ caféPão + geleiaFruta |
| **Almoço****11h05 as 11h35** | Arroz +Carne de frangoTomate + Fruta | PolentaIsca suínaBeterraba cozida + Fruta | Arroz + feijãoCarne moída bovinaAcelga + Fruta | Polenta oCarne de frangoChuchu cozido + Fruta | MacarrãoRagu suínoAlface + Fruta |
| **Lanche da tarde****14h40 as 15h00** |  | Vitamina de banana com canelaMini pizza + Fruta | Chá maçã e canela Bolo MescladoFruta |  |  |
| **Refeição / Horário** | **2ª FEIRA 20/03** | **3ª FEIRA 21/03** | **4ª FEIRA 22/03** | **5ª FEIRA 23/03** | **6ª FEIRA 24/03** |
| **Lanche da manhã****8h40 as 9h00** | Leite c/ cacauPão + geleiaFruta | Leite c/ cacau Bolo de FubáFruta | Leite c/ cacauPão + geleiaFruta | Leite c/ cacauPão + queijoFruta | Leite c/ cacauPão + geleiaFruta |
| **Almoço****11h05 as 11h35** | Macarrão Carne de frangoChuchu cozido + Fruta | Arroz + FeijãoOmelete com legumesRepolho + Fruta | PolentaCarne de frango em molhoAlface + Fruta | Arroz + Feijão com legumesCarne moída bovinaBeterraba ralada + Fruta | MacarrãoCarne isca suínacom legumesAlface + Fruta |
| **Lanche da tarde****14h40 as 15h00** |  |  Suco de uva Cuca simplesFruta | Suco de abacaxiTorta salgadaFruta |  |  |
| **Refeição / Horário** | **2ª FEIRA 27/03** | **3ª FEIRA 28/03** | **4ª FEIRA 29/03** | **5ª FEIRA 30/03** | **6ª FEIRA 31/03** |
| **Lanche da manhã****8h40 as 9h00** | Leite c/ cacauPão + geleia+ Fruta | Leite c/ cacauPão + geléia+ Fruta | Leite c/ cacauPão + geleia + Fruta | Leite c/ cacauPão + geleia+ Fruta | Leite c/ cacauPão + queijo+ Fruta |
| **Almoço****11h05 as 11h35** | Polenta + Carne moída bovina com legumesRepolho + Fruta | Macarrão +Coxa e sobrecoxa assadaChuchu cozido + Fruta | Arroz + FeijãoCarne suína aceboladaAlface + Fruta | MacarrãoCarne moída bovinaCenoura ralada + Fruta | Arroz + Feijão Carne de frangoAlface + Fruta |
| **Lanche da tarde****14h40 as 15h00** |  | Suco de mangaMini pizza Fruta | Suco de UvaBolo de bananaFruta |  |  |
|  | Composição Nutricional**(Média Semanal)** | **Energia (kcal)** | **CHO (g)**55 a 65% do VET | **PTN (g)**10 a 15% do VET | **LPD (g)**15 a 30% do VET | **Cardápio sujeito a alterações.****Sem aviso prévio** |  |
| 973,7 | 161g - 65% | 27g - 11% | 26g - 24% |
| Nutricionista PNAE Mariana Kehl – CRN 10 4045 |