|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 + café  Biscoito doce  Fruta | | | Leite + cacau  Pão + queijo  Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + geleia  Fruta | | Leite c/ café  Pão + queijo  Fruta   |  | | --- | | Maçã / Manga | | | Leite c/ cacau  Bolo de fubá  Fruta | |
| **Almoço**  **11h05 as 11h35** | | Polenta cremosa  Ragu suíno  Repolho colorido+ Fruta | | | Arroz + feijão  Coxa e sobrecoxa assada  Tomate +Fruta | | Macarrão  Carne moída de gado  Beterraba ralada + Fruta | | Risoto de frango  com legumes  Repolho + Fruta | | Arroz + feijão  Coxa e sobrecoxa assada  Alface + Fruta | |
| **Lanche da tarde**  **14h40 as 15h00** | | - | | | Chá  Cuca  Fruta | | Suco de uva  Mini pizza  Fruta | | - | |  | |
| **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/ café  Pão + nata + mel  Fruta | | | Leite c/ cacau  Pão + queijo  Fruta | | Leite c/ café  Pão + geleia  Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + geleia  Fruta | | Leite c/ café  Pão + queijo  Fruta | |
| **Almoço**  **11h05 as 11h35** | | Macarrão  Carne moída bovina  Cenoura ralada + Fruta | | | Arroz + Feijão  Omelete  Alface + Fruta | | Polenta  Carne de gado  Repolho + Fruta | | Macarrão  Carne de frango  Beterraba cozida + Fruta | | Arroz +  Isca suína acebolada  Alface + Fruta | |
| **Lanche da tarde**  **14h40 as 15h00** | |  | | | Suco de uva  Torta salgada  Fruta | | Chá de abacaxi  Cuca simples  Fruta | |  | |  | |
| **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/ cacau  Pão + geleia  Fruta | | | Leite c/ café  Pão + queijo  Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + geleia  Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + queijo  Fruta | | Leite c/ café  Pão + geleia  Fruta | |
| **Almoço**  **11h05 as 11h35** | | Arroz +  Carne de frango  Tomate + Fruta | | | Polenta  Isca suína  Beterraba cozida + Fruta | | Arroz + feijão  Carne moída bovina  Acelga + Fruta | | Polenta o  Carne de frango  Chuchu cozido + Fruta | | Macarrão  Ragu suíno  Alface + Fruta | |
| **Lanche da tarde**  **14h40 as 15h00** | |  | | | Vitamina de banana com canela  Mini pizza + Fruta | | Chá maçã e canela  Bolo Mesclado  Fruta | |  | |  | |
| **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/ cacau  Pão + geleia  Fruta | | | Leite c/ cacau  Bolo de Fubá  Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + geleia  Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + queijo  Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + geleia  Fruta | |
| **Almoço**  **11h05 as 11h35** | | Macarrão  Carne de frango  Chuchu cozido + Fruta | | | Arroz + Feijão  Omelete com legumes  Repolho + Fruta | | Polenta  Carne de frango  em molho  Alface + Fruta | | Arroz + Feijão com legumes  Carne moída bovina  Beterraba ralada + Fruta | | Macarrão  Carne isca suína  com legumes  Alface + Fruta | |
| **Lanche da tarde**  **14h40 as 15h00** | |  | | | Suco de uva  Cuca simples  Fruta | | Suco de abacaxi  Torta salgada  Fruta | |  | |  | |
| **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/ cacau  Pão + geleia  + Fruta | | | Leite c/ cacau  Pão + geléia  + Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + geleia  + Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + geleia  + Fruta | | Leite c/ cacau  Pão + queijo  + Fruta | |
| **Almoço**  **11h05 as 11h35** | | Polenta + Carne moída bovina com legumes  Repolho + Fruta | | | Macarrão +  Coxa e sobrecoxa assada  Chuchu cozido + Fruta | | Arroz + Feijão  Carne suína acebolada  Alface + Fruta | | Macarrão  Carne moída bovina  Cenoura ralada + Fruta | | Arroz + Feijão  Carne de frango  Alface + Fruta | |
| **Lanche da tarde**  **14h40 as 15h00** | |  | | | Suco de manga  Mini pizza  Fruta | | Suco de Uva  Bolo de banana  Fruta | |  | |  | |
|  | 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 | | | | | | | | | | |