



Secretaria Municipal de Educação de Ipumirim/SC
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
Núcleo Educacional Municipal João Canton



Cardápio 6º série e Alunos SENAI
Período Integral

OUTUBRO / 2023

Refeição / Horário	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite + cacau Pão + creme vegetal Frutas	Leite + cacau Bolo de fubá Frutas	Leite + cacau Pão + queijo Frutas	Leite + café Pão + doce de fruta Frutas	Leite + cacau Pão, mortadela e queijo Frutas
Almoço 11h05 as 11h35	Macarrão Carne bovina Acelga	Arroz e Feijão Carne moída refogada Alface	Mandioca Carne frango em molho Repolho colorido	Sopa de legumes com frango desfiado e abobora, chuchu, batatinha e cenoura	Polenta Carne suína cubos Chuchu e cenoura
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Pão com frango Leite com cacau Banana	Waffle Suco de uva Frutas	Sopa de feijão com legumes e massa Frutas	Bolo de laranja Leite com café Frutas	Bolo mesclado Leite com café Frutas
Refeição / Horário	2ª FEIRA 09/10	3ª FEIRA 10/10	4ª FEIRA 11/10	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com café Pão com queijo Frutas	Leite com cacau Biscoito salgado Frutas	Leite com cacau Biscoito doce Frutas		
Almoço 11h05 as 11h35	Risoto de frango Repolho colorido	Macarrão Frango assado Tomate e alface	Arroz e Feijão Carne suína moída Acelga	FERIADO	FERIADO
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Cachorro-quente Suco de uva Frutas	Salada de frutas	Bolo de laranja Suco de abacaxi Frutas		
Refeição / Horário	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com café Pão + queijo Frutas		Leite com café Bolo de feijão Frutas	Leite com cacau Pão + geléia Frutas	Leite com café Cuca Frutas
Almoço 11h05 as 11h35	Purê de batatas Coxinha de frango assada Cenoura + pepino	CONSELHO DE CLASSE	Polenta Carne suína cubos Acelga	Arroz e Feijão Carne bovina Beterraba e cenoura cozidas	Risoto de frango Pepino + repolho
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Pão com doce Leite com cacau Frutas		Sagu de uva Frutas	Chá gelado Bolo mesclado Frutas	Iogurte Granola Fruta - Banana
Refeição / Horário	2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão + nata + mel Frutas	Leite com cacau Bolo mesclado Frutas	Leite com café Pão com geléia Frutas	Leite com cacau Bolo de iogurte Frutas	Leite com café Pão + queijo Frutas
Almoço 11h05 as 11h35	Polenta Carne frango Brócolis e couve-flor	Arroz e Feijão carioca Carne moída refogada Cenoura e chuchu	Macarrão Carne frango Repolho e tomate	Mandioca Carne suína moída Alface	Batata corada Carne bovina Pepino + repolho
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Biscoito doce e salgado Leite com cacau Frutas	Pão com frango Suco de uva Frutas	Bolo de feijão Leite com cacau Frutas	Salada de frutas	Torta salgada Suco de laranja Frutas
Refeição / Horário	2ª FEIRA 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Biscoito salgado Frutas	Leite com cacau Pão, mortadela e queijo + Frutas	Leite com café Pão com queijo Frutas		
Almoço 11h05 as 11h35	Macarrão Carne frango assada Brócolis	Polenta Carne frango moída Beterraba	Arroz e feijão Carne suína cubos Pepino e cenoura	FERIADO	FERIADO
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Cuca Leite com café Frutas	Biscoito doce Suco de uva Frutas	Bolo de laranja Suco de abacaxi Frutas		

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
958,1	158g - 65%	24g - 12%	26g - 23%

**Cardápio sujeito a
alterações.
Sem aviso prévio**