



**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**



## NOVEMBRO / 2023

<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 30/10</b>	<b>3ª FEIRA 31/10</b>	<b>4ª FEIRA 01/11</b>	<b>5ª FEIRA 02/11</b>	<b>6ª FEIRA 03/11</b>
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão + geléia 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	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Cuca Leite com café Fruta – Banana	Waffle Suco de uva Frutas	Bolo de laranja Suco de abacaxi Frutas		
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 06/11</b>	<b>3ª FEIRA 07/11</b>	<b>4ª FEIRA 08/11</b>	<b>5ª FEIRA 09/11</b>	<b>6ª FEIRA 10/11</b>
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão com geléia Frutas	Leite com cacau Biscoito doce Frutas	Leite com cacau Bolo de feijão Frutas	Leite com cacau Pão, mortadela, queijo Frutas	Leite com cacau Cuca Frutas
Almoço 11h05 as 11h35	Risoto de frango Repolho colorido	Macarrão Carne bovina cubos Acelga	Polenta Carne moída bovina Alface	Arroz e feijão carioca Carne frango Beterraba com cenoura	Mandioca Carne suína moída Brócolis e couve-flor
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Pão com carne moída Leite com cacau Frutas	Torta salgada Suco de laranja Frutas	Sagu de uva Biscoito doce Frutas	Biscoito salgado Chá gelado Frutas	Bolo mesclado Suco de uva Frutas
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 13/11</b>	<b>3ª FEIRA 14/11</b>	<b>4ª FEIRA 15/11</b>	<b>5ª FEIRA 16/11</b>	<b>6ª FEIRA 17/11</b>
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão com melado Frutas	Leite com cacau Pão com carne frango Frutas		Leite com cacau Pão com nata e mel Frutas	Leite com cacau Biscoito doce Frutas
Almoço 11h05 as 11h35	Purê de batatas Coxinha de frango Cenoura e pepino	Mandioca Carne suína cubos Cenoura e chuchu	<b>FERIADO</b>	Risoto com frango (desfiado) Repolho colorido	Arroz com lentilha Carne frango moída Repolho e tomate
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Biscoito doce Suco de abacaxi Frutas	Bolo branco Vitamina de banana com canela Frutas		Waffle Suco de uva Frutas	Cuca Suco de laranja Frutas
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 20/11</b>	<b>3ª FEIRA 21/11</b>	<b>4ª FEIRA 22/11</b>	<b>5ª FEIRA 23/11</b>	<b>6ª FEIRA 24/11</b>
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão com queijo Frutas	Leite com cacau Bolo de fubá Frutas	Leite com cacau Pão com melado Frutas	Leite com cacau Biscoito salgado Frutas	Leite com cacau Pão e mortadela Frutas
Almoço 11h05 as 11h35	Purê de mandioca Coração de frango Repolho colorido	Arroz e Feijão Carne moída bovina Pepino e tomate	Macarrão Carne frango Acelga	Polenta Carne moída suína Alface	Batata corada Carne bovina moída Brócolis e couve-flor
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Salada de frutas	Waffle Suco de uva Frutas	Bolo de banana Suco de melão Frutas	Pão de queijo Suco de abacaxi Frutas	Torta salgada Leite com cacau Frutas
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 27/11</b>	<b>3ª FEIRA 28/11</b>	<b>4ª FEIRA 29/11</b>	<b>5ª FEIRA 30/11</b>	<b>6ª FEIRA 01/12</b>
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão com queijo Frutas	Leite com cacau Torradinha Frutas	Leite com cacau Pão com nata e mel Frutas	Leite com cacau Bolo de banana Frutas	Leite com cacau Pão com doce Frutas
Almoço 11h05 as 11h35	Macarrão Carne frango assada Brócolis	Risoto com frango (desfiado) Repolho Colorido	Arroz e Feijão carioca Carne bovina cubos Alface	Mandioca Carne suína cubos Acelga	Arroz e grão de bico cremoso Carne bovina moída Tomate e repolho
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Biscoito salgado Leite com cacau Frutas	Pão com carne moída Vitamina de mamão Frutas	Cuca Suco de uva Frutas	Sagu de uva Biscoito doce Frutas	Bolo de feijão Suco de uva Laranja

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**

964,3

159g - 65%

23g - 12%

25g - 23%

