



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

MARÇO / 2024

Refeição / Horário	2ª FEIRA 26/02	3ª FEIRA 27/02	4ª FEIRA 28/02	5ª FEIRA 29/02	6ª FEIRA 01/03
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão com geléia Frutas	Leite com cacau Pão com queijo Frutas	Leite com cacau Bolo de feijão Frutas	Leite com cacau Biscoito doce Frutas	Leite com cacau Cuca Frutas
Almoço 11h05 as 11h35	Macarrão Carne frango assada Brócolis	Batata corada Carne bovina moída Repolho Colorido	Arroz e Feijão carioca Carne bovina cubos Alface	Purê de mandioca Carne suína cubos Acelga	Arroz e grão de bico cremoso Carne frango moída Tomate e repolho
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Biscoito doce Suco de uva Frutas	Pão de queijo Vitamina de banana Frutas	Sagu de uva Biscoito doce Frutas	Cuca Suco de abacaxi Frutas	-----
Refeição / Horário	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão com geleia Frutas	Chá gelado Pão com queijo Frutas	Leite com cacau Pão com mortadela e queijo Frutas	Arroz e feijão preto Carne suína iscas Farofa de cenoura e couve Acelga	Biscoito salgado Vitamina de banana com canela Fruta
Almoço 11h05 as 11h35	Arroz com lentilha Carne frango moída Brócolis e couve-flor	Risoto de frango Repolho colorido	Macarrão Carne bovina cubos Alface	-----	-----
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Pão com doce de fruta Leite com cacau Frutas	Sagu de uva Biscoito doce Frutas	Bolo mesclado Suco de laranja Frutas	Arroz e feijão preto Carne suína iscas Farofa de cenoura e couve Acelga	Biscoito salgado Vitamina de banana com canela Fruta
Refeição / Horário	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03
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	Polenta Carne frango em molho Repolho e cenoura ralada	Iogurte com granola Biscoito doce Fruta
Almoço 11h05 as 11h35	Arroz com lentilha Carne frango moída Repolho e tomate	Mandioca Carne bovina moída Alface	Arroz e feijão carioca Carne suína iscas acebolada Pepino e tomate	-----	-----
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Pão com mortadela e queijo Leite com cacau Frutas	Salada de frutas	Waffle Suco de uva Frutas	Polenta Carne frango em molho Repolho e cenoura ralada	Iogurte com granola Biscoito doce Fruta
Refeição / Horário	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03
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	Macarrão Carne bovina cubos Tomate e pepino	Bolo de laranja Suco de uva Fruta
Almoço 11h05 as 11h35	Purê de mandioca Coração de frango Repolho colorido	Arroz e feijão preto Carne frango moída Beterraba e cenoura cozidas	Batata Carne suína refogada Acelga	-----	-----
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Cuca Leite com cacau Frutas	Pão de queijo Suco de laranja Frutas	Salada de frutas	Macarrão Carne bovina cubos Tomate e pepino	Bolo de laranja Suco de uva Fruta
Refeição / Horário	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03
Lanche da manhã 8h40 as 9h00	Leite com cacau Pão com geléia Frutas	Leite com cacau Pão com queijo Frutas	Leite com cacau Bolo de feijão Frutas	Bolo de cenoura Suco de laranja Fruta	-----
Almoço 11h05 as 11h35	Macarrão Carne frango assada Brócolis	Polenta Carne bovina cubos Tomate e acelga	Risoto de frango Repolho colorido	-----	FERIADO
Lanche da tarde 14h40 as 15h00	Pão com carne frango moída Leite com cacau Frutas	Pão de queijo Vitamina de banana Frutas	Sagu de uva Biscoito doce Frutas	Bolo de cenoura Suco de laranja 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

951,4

157g - 64%

22g - 12%

28g - 24%