



**Secretaria Municipal de Educação de Ipumirim/SC**  
**Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**  
**Núcleo Educacional Municipal João Canton**  
**Cardápio Integral e Alunos SENAI**



**OUTUBRO / 2024**

<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 30/09</b>	<b>3ª FEIRA 01/10</b>	<b>4ª FEIRA 02/10</b>	<b>5ª FEIRA 03/10</b>	<b>6ª FEIRA 04/10</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00	Leite com café Pão com queijo Fruta	Bolo de feijão Chá de abacaxi Fruta	Leite com cacau Pão com doce Fruta	Arroz e Feijão Preto Carne bovina cubos Beterraba com cenoura cozidas	Iogurte Granola Fruta
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	Arroz Lentilha Carne suína cubos Alface e tomate	Risoto com Frango (desfiado) Repolho colorido	Polenta cremosa Carne moída suína Acelga	-----	-----
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00	Biscoito doce e salgado Leite com cacau Fruta	Pãozinho de abobora com batata doce Suco de laranja Fruta	Cuca Leite com café Fruta	Arroz e Feijão Preto Carne bovina cubos Beterraba com cenoura cozidas	Iogurte Granola Fruta
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 07/10</b>	<b>3ª FEIRA 08/10</b>	<b>4ª FEIRA 09/10</b>	<b>5ª FEIRA 10/10</b>	<b>6ª FEIRA 11/10</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00	Pão com queijo Leite com cacau Fruta	Salada de frutas	Pão de queijo Suco de laranja Fruta	Mini-pizza Suco de abacaxi Fruta	Cachorro-quente Suco de morango Fruta
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	Arroz Strogonoff de frango Alface	Polenta Carne bovina cubos Acelga	Macarrão Carne suína cubos Repolho e tomate	-----	-----
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00	Pão com frango Suco de uva Fruta	Salada de frutas	Pão de queijo Suco de laranja Fruta	Mini-pizza Suco de abacaxi Fruta	Cachorro-quente Suco de morango Fruta
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 14/10</b>	<b>3ª FEIRA 15/10</b>	<b>4ª FEIRA 16/10</b>	<b>5ª FEIRA 17/10</b>	<b>6ª FEIRA 18/10</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00			Bolo de fubá Leite com cacau Fruta	Arroz e Feijão carioca Carne bovina moída Farofa de couve e cenoura Acelga	Bolo de cenoura Suco de uva Fruta
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	<b>FERIADO PROLONGADO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Batata corada Carne bovina cubos Repolho colorido	-----	-----
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00			Torradinhas Suco de abacaxi Fruta	Arroz e Feijão carioca Carne bovina moída Farofa de couve e cenoura Acelga	Bolo de cenoura Suco de uva Fruta
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 21/10</b>	<b>3ª FEIRA 22/10</b>	<b>4ª FEIRA 23/10</b>	<b>5ª FEIRA 24/10</b>	<b>6ª FEIRA 25/10</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00	Leite com cacau Biscoito doce e salgado Fruta	Pão com melado Leite com cacau Fruta	Pão com queijo Leite com café Fruta	Arroz e Feijão preto Carne frango moída Acelga	Bolacha caseira Vitamina de banana com canela Fruta
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	Macarrão Carne suína moída Pepino e tomate	Risoto com frango Alface	Polenta Carne bovina moída Tomate com repolho	-----	-----
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00	Pão com mortadela e queijo Suco de abacaxi Fruta	Sagu de uva Fruta	Salada de frutas	Arroz e Feijão preto Carne frango moída Acelga	Bolacha caseira Vitamina de banana com canela Fruta
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 28/10</b>	<b>3ª FEIRA 29/10</b>	<b>4ª FEIRA 30/10</b>	<b>5ª FEIRA 31/10</b>	<b>6ª FEIRA 01/11</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00	Leite com café Pão com queijo Fruta	Bolo de feijão Chá de abacaxi Fruta	Leite com cacau Pão com doce Fruta	Risoto de coxa e sobrecoxa Alface	Iogurte Granola Fruta
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	Arroz Lentilha Carne suína cubos Alface e tomate	Risoto com Frango (desfiado) Repolho colorido	Polenta cremosa Carne moída suína Acelga	-----	-----
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00	Bolo de feijão Leite com cacau Fruta	Macarrão Carne suína cubos Beterraba e cenoura	Arroz e Feijão Carne bovina cubos Brócolis e couve flor	Risoto de coxa e sobrecoxa Alface	Iogurte Granola Fruta

**Composição Nutricional**  
(Média Semanal)

**Energia**  
(kcal)  
981,5

**CHO (g)**  
55 a 65% do VET  
154g - 63%

**PTN (g)**  
10 a 15% do VET  
28g - 13%

**LPD (g)**  
15 a 30% do VET  
23g - 24%

**CARDÁPIO SUJEITO A  
ALTERAÇÕES,  
SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista PNAE Juliana Canton – CR 10 3520

Frutas: abacate, abacaxi, ameixa, banana, caqui, goiaba, kiwi, laranja, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, morango, pera, pêssego, tangerina, uva..