



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IPUMIRIM/SC  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS) ZONA RURAL – PERÍODO PARCIAL  
NÚCLEO EDUCACIONAL MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO JACOB NICODEM

OUTUBRO / 2024

REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
<b>Lanche da manhã</b> 09h15 as 09h45 <b>Lanche da tarde</b> 15h15 as 15h45	Biscoito doce e salgado Leite com cacau Fruta	Risoto com Frango (desfiado) Repolho colorido	Polenta cremosa Carne moída suína Acelga	Arroz e Feijão Preto Carne bovina cubos Beterraba com cenoura cozidas	Iogurte Granola Fruta
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
<b>Lanche da manhã</b> 09h15 as 09h45 <b>Lanche da tarde</b> 15h15 as 15h45	Bolo de laranja Leite com cacau Fruta	Macarrão Carne suína cubos Alface	Pão de queijo Suco de laranja Fruta	Cachorro-quente Suco de morango Fruta	CINEMA
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 17/10	6ª FEIRA 18/10
<b>Lanche da manhã</b> 09h15 as 09h45 <b>Lanche da tarde</b> 15h15 as 15h45	FERIADO PROLONGADO	DIA DO PROFESSOR	Batata corada Carne bovina cubos Repolho colorido	Arroz e Feijão carioca Carne bovina moída Farofa de couve e cenoura Acelga	Pão de queijo Suco de uva Fruta
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
<b>Lanche da manhã</b> 09h15 as 09h45 <b>Lanche da tarde</b> 15h15 as 15h45	Pão com presunto e queijo Suco de abacaxi Fruta	Risoto com frango Alface	Polenta Carne bovina moída Tomate com repolho	Arroz e Feijão preto Carne frango moída Acelga	Bolacha caseira Vitamina de banana com canela Fruta
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11
<b>Lanche da manhã</b> 09h15 as 09h45 <b>Lanche da tarde</b> 15h15 as 15h45	Bolo de feijão Leite com cacau Fruta	Mandioca Carne suína cubos Beterraba e cenoura	Arroz e Feijão Carne bovina cubos Brócolis e couve flor	Purê de batatas Carne frango em molho Alface	Iogurte Granola Fruta

Composição  
Nutricional  
(Média semanal)

Energia  
(kcal)

369,8

CHO (g)

55% a 65% do VET

62g - 63%

PTN (g)

10% a 15% do VET

14g - 15%

LPD (g)

15% a 30% do VET

14g - 22%

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

Nutricionista RT Juliana Canton – CRN 10 3520