



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



**NOVEMBRO / 2024**

<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
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 04/11</b>	<b>3ª FEIRA 05/11</b>	<b>4ª FEIRA 06/11</b>	<b>5ª FEIRA 07/11</b>	<b>6ª FEIRA 08/11</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00	Pão com nata e mel Leite com cacau Fruta	Pão com queijo e mortadela Café com leite Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Fruta	Polenta Carne suína cubos Repolho e couve-flor	Bolo de laranja Suco de uva Fruta
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	Arroz Stroganoff de gado Pepino e tomate	Arroz e Feijão Carne frango em molho Acelga e brócolis	Macarrão Carne bovina moída Alface	-----	-----
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00	Pão com frango Leite com cacau Fruta	Sagu de uva Fruta	Waffle Suco de laranja Fruta	Polenta Carne suína cubos Repolho e couve-flor	Bolo de laranja Suco de uva Fruta
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 11/11</b>	<b>3ª FEIRA 12/11</b>	<b>4ª FEIRA 13/11</b>	<b>5ª FEIRA 14/11</b>	<b>6ª FEIRA 15/11</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00	Pão com doce de leite Leite com cacau Fruta	Torta salgada de legumes Suco de uva Fruta	Pão com queijo e mortadela Leite com cacau Fruta	Arroz e Feijão carioca Carne bovina cubos Tomate e pepino	
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	Mandioca Arroz Carne bovina moída Alface	Risoto Repolho colorido	Purê de batatas Carne suína moída Beterraba e cenoura cozidas	-----	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00	Bolacha caseira Suco de abacaxi Fruta	Pãozinho de abobora com batata doce Suco de laranja Fruta	Pão de queijo Suco de laranja Fruta	Arroz e Feijão carioca Carne bovina cubos Tomate e pepino	
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 18/11</b>	<b>3ª FEIRA 19/11</b>	<b>4ª FEIRA 20/11</b>	<b>5ª FEIRA 21/11</b>	<b>6ª FEIRA 22/11</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00	Pão com requeijão Leite com cacau Fruta	Pão com nata e mel Suco de laranja Fruta		Macarrão Carne frango moída Repolho colorido	Iogurte Granola Fruta
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	Arroz Lentilha Carne frango moída Repolho colorido	Mandioca Carne suína em cubos Acelga	<b>FERIADO</b>	-----	-----
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00	Biscoito doce e salgado Suco de uva Fruta	Torradinhas Leite com cacau Fruta		Macarrão Carne frango moída Repolho colorido	Iogurte Granola Fruta
<b>Refeição / Horário</b>	<b>2ª FEIRA 25/11</b>	<b>3ª FEIRA 26/11</b>	<b>4ª FEIRA 27/11</b>	<b>5ª FEIRA 28/11</b>	<b>6ª FEIRA 29/11</b>
<b>Lanche da manhã</b> 8h40 as 9h00	Leite com cacau Biscoito salgado Fruta	Pão com melado Leite com cacau Fruta	Bolacha caseira Leite com café Fruta	Risoto Repolho branco	Torta salgada Suco de laranja Fruta
<b>Almoço</b> 11h05 as 11h35	Polenta Carne bovina moída Tomate e acelga	Arroz e feijão preto Carne suína moída Beterraba e cenoura cozidas	Batata corada Carne frango em molho Alface	-----	-----
<b>Lanche da tarde</b> 14h40 as 15h00	Pão com doce Leite com cacau Fruta	Pão de queijo Suco de morango Fruta	Pãozinho de abobora com batata doce Suco de abacaxi Fruta	Risoto Repolho branco	Torta salgada Suco de laranja Fruta

<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55 a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10 a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15 a 30% do VET	<b>CARDÁPIO SUJEITO A</b> <b>ALTERAÇÕES,</b> <b>SEM AVISO PRÉVIO</b>
	987,5	164g - 63%	28g - 13%	23g - 24%	

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..

