

|  |
| --- |
|  **CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO** *Ensino Fundamental I* **- FAIXA ETÁRIA** (06 - 10 anos de idade) **- PERÍODO** *Parcial* **OBSERVAÇÃO***: cardápio sujeito a alterações* |
| **Necessidades Alimentares Especiais:** *Esse cardápio possui alimentos alérgicos como ovo, tomate e glúten. Serão levados em consideração os alunos com restrições alimentares.* |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  **SETEMBRO/ OUTUBRO 2022** |   |

 |
| **Lanche****Manhã: 9:30****Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 26/09** |  **3ª FEIRA 27/09** |  **4ª FEIRA 28/09** |  **5ª FEIRA 29/09** | **6ª FEIRA 30/09** |
| Carreteiro (arroz com carne de gado)Salada de repolho  | Pão com meladoSuco de laranja | Arroz e Feijão com carne suína em molhoSalada de alface | Bolacha de açúcar mascavoMaçã | Sopa de feijão com massaBanana  |
| **Lanche****Manhã: 9:30****Tarde: 15:00** |  **2ª FEIRA 03/10** |  **3ª FEIRA 04/10** |  **4ª FEIRA 05/10** | **5ª FEIRA 06/10** | **6ª FEIRA 07/10** |
| Polenta com carne moída em molho Salada de alface | CucaMaçã Suco de abacaxi  | Arroz e Feijão com iscas de frango em molhoSalada de alface | DIA DO MUNICÍPIO  | Bolacha de fubáBanana |
| **Lanche****Manhã: 9:30****Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 10/10** |  **3ª FEIRA 11/10** |  **4ª FEIRA 12/10** | **5ª FEIRA 13/10** | **6ª FEIRA 14/10** |
| Risoto de frango Salada de repolho  | Pão com carne moídaSuco de Uva | DIA DAS CRIANÇAS  | Iogurte Bolacha de MaisenaBanana  | Bolo ChoconutriMaçã  |
| **Lanche****Manhã: 9:30****Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 17/10** |  **3ª FEIRA 18/10** |  **4ª FEIRA 19/10** | **5ª FEIRA 20/10** | **6ª FEIRA 21/10** |
| Macarrão com carne moída em molho Salada de alface  | Pão com doce de frutaMaçã  | Arroz e Feijão com carne de gado em molhoSalada de alface | Leite com caféBiscoito doceBanana | Risoto de frango |

 **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUILOMBO - SC**

 **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição nutricional (Média mensal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 345,74 | 54,4 g | 12,88 g | 7,96 g |
| 63% | 15% | 21% |

 **Luana Provensi**

 **Nutricionista CRN10 5218**