

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.* | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **NOVEMBRO/DEZEMBRO 2022** |  | | | | | | |
| **Lanche**  **Manhã: 9:30**  **Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 21/11** | **3ª FEIRA 22/11** | **4ª FEIRA 23/11** | **5ª FEIRA 24/11** | **6ª FEIRA 25/11** |
| Macarrão com carne de frango em molho  Salada de alface | Pão com frango  Maçã | Arroz e Feijão com carne de gado em molho  Salada de alface | Bolacha de açúcar mascavo  Banana | Risoto de frango  Salada de repolho |
| **Lanche**  **Manhã: 9:30**  **Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 28/11** | **3ª FEIRA 29/11** | **4ª FEIRA 30/11** | **5ª FEIRA 01/12** | **6ª FEIRA 02/12** |
| Carreteiro (arroz com carne de gado)  Salada de repolho | Pão com doce  Maçã | Arroz e Feijão com carne suína e molho  Salada de alface | Cuca  Banana | Bolo salgado de frango  Suco de laranja |
| **Lanche**  **Manhã: 9:30**  **Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 05/12** | **3ª FEIRA 06/12** | **4ª FEIRA 07/12** | **5ª FEIRA 08/12** | **6ª FEIRA 09/12** |
| Risoto de frango  Salada de repolho | Pão com carne moída  Maçã | Arroz e Feijão com carne moída em molho  Salada de alface | Iogurte  Bolacha de fubá  Banana | Carreteiro (arroz com carne de gado)  Salada de repolho |
| **Lanche**  **Manhã: 9:30**  **Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 12/12** | **3ª FEIRA 13/12** | **4ª FEIRA 14/12** | **5ª FEIRA 15/12** | **6ª FEIRA 16/12** |
| Polenta com carne moída em molho  Salada de alface | Pão com frango  Suco de laranja | Arroz e Feijão com carne de gado em molho  Salada de alface | Bolacha de limão  Leite com cacau | Último dia de aula  Dia de frutas  Melancia, banana e maçã |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |

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

 **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**Luana Provensi**

**Nutricionista CRN10 5218**