

|  |
| --- |
|  **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 frangoMaçã  | Arroz e Feijão com carne de gado em molho Salada de alface | Bolacha de açúcar mascavoBanana | 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 doceMaçã | Arroz e Feijão com carne suína e molho Salada de alface | CucaBanana | Bolo salgado de frangoSuco 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 moídaMaçã  | Arroz e Feijão com carne moída em molhoSalada de alface | IogurteBolacha de fubáBanana | 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 molhoSalada de alface  | Pão com frangoSuco de laranja  | Arroz e Feijão com carne de gado em molhoSalada de alface | Bolacha de limãoLeite com cacau  | Último dia de aulaDia de frutasMelancia, 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**