

|  |
| --- |
|  **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.* |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  **OUTUBRO/ NOVEMBRO 2022** |   |

 |
| **Lanche****Manhã: 9:30****Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 24/10** |  **3ª FEIRA 25/10** |  **4ª FEIRA 26/10** |  **5ª FEIRA 27/10** | **6ª FEIRA 28/10** |
| Polenta com carne moída em molho Salada de alface  | Pão com frangoSuco de laranja | Arroz e Feijão com carne de gado em molho Salada de repolho | Bolacha de MaisenaMaçã | Sopa de feijão com massaBanana  |
| **Lanche****Manhã: 9:30****Tarde: 15:00** |  **2ª FEIRA 31/10** |  **3ª FEIRA 01/11** |  **4ª FEIRA 02/11** | **5ª FEIRA 03/11** | **6ª FEIRA 04/11** |
| Risoto de frango Salada de repolho  | Pão com doceMaçãSuco de laranja | FERIADOFINADOS | Bolacha de fubáBanana | Arroz e Feijão com farofa de carne suína Salada de alface |
| **Lanche****Manhã: 9:30****Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 07/11** |  **3ª FEIRA 08/11** |  **4ª FEIRA 09/11** | **5ª FEIRA 10/11** | **6ª FEIRA 11/11** |
| Carreteiro (arroz com carne de gado)Salada de repolho  | Pão com carne moídaSuco de laranja | Arroz e Feijão e omeleteSalada de alface | Bolacha de limãoBanana  | Bolo de açúcar mascavo com aveiaMaçã  |
| **Lanche****Manhã: 9:30****Tarde: 15:00** | **2ª FEIRA 14/11** |  **3ª FEIRA 15/11** |  **4ª FEIRA 16/11** | **5ª FEIRA 17/11** | **6ª FEIRA 18/11** |
| Macarrão com carne de frango em molho Salada de alface | FERIADOPROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA  | Arroz e Feijão com carne de gado em molhoSalada de alface | Leite e sucrilhosBanana  | Risoto de frangoSalada de repolho |

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