

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 frango  Suco de laranja | Arroz e Feijão com carne de gado em molho  Salada de repolho | Bolacha de Maisena  Maçã | Sopa de feijão com massa  Banana |
| **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 doce  Maçã  Suco de laranja | FERIADO  FINADOS | Bolacha de fubá  Banana | 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 moída  Suco de laranja | Arroz e Feijão e omelete  Salada de alface | Bolacha de limão  Banana | Bolo de açúcar mascavo com aveia  Maçã |
| **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 | FERIADO  PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA | Arroz e Feijão com carne de gado em molho  Salada de alface | Leite e sucrilhos  Banana | Risoto de frango  Salada 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**