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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio)* **ZONA** *(rural)* **PERÍODO** (*integral*) **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**  **DIA 06/10 DIA DO MUNICÍPIO** | | | | | |
|  | **2ª FEIRA**  **26/09 e 03/10** | **3ª FEIRA**  **27/09 e 04/10** | **4ª FEIRA**  **28/09 e 05/10** | **5ª FEIRA**  **29/09** | **6ª FEIRA 30/09 e 07/10** |
| **Café da Manhã**  **07:15 às 07:30** | Resultado de imagem para SIMBOLO CASA FAMILIAR RURAL | Pão/Doce de Fruta/ Mortadela/Café/Leite | Pão/Doce de Fruta/Café/Leite | Pão/Doce de Fruta/ Mortadela/Café/Leite | Pão/ Doce de Fruta/Café/Leite |
| **Lanche da manhã 09:45** | Biscoito doce e salgado  Café | Bolo de Chocolate  Café com leite | Pão com carne moída  Café | Torta de legumes  Café | Bolacha de milho  Café com leite |
| **Almoço 12:15** | Macarrão com frango em molho  Salada disponível na horta | Arroz e Feijão com Carne de gado em molho  Salada disponível na horta | Arroz e Polenta com carne suína em molho  Salada disponível na horta | Arroz e Feijão com carne moída em molho  Salada disponível na horta | Risoto de Frango  Salada disponível na horta |
| **Lanche da Tarde 15:30** | Bolo Salgado de frango  Suco de Uva | Cuca  Suco de abacaxi | Bolo de cenoura  Suco de laranja | Bolacha de açúcar mascavo  Leite achocolatado | Frutas (banana e maçã) |
| **Lanche da Tarde 2**  **17:15** | Biscoito Salgado  Suco de abacaxi | Frutas (banana e maçã) | Frutas (banana e maçã) | Frutas (banana e maçã) | Resultado de imagem para SIMBOLO CASA FAMILIAR RURAL |
| **Janta**  **19:30** | Carreteiro (arroz e carne de gado picada)  Salada disponível na horta | Risoto de Frango  Salada disponível na horta | Sopa de Feijão c/ arroz e Pão | Macarrão com molho de Frango  Salada disponível na horta | Resultado de imagem para SIMBOLO CASA FAMILIAR RURAL |

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição nutricional (Média mensal)**  **ENSINO FUNDAMENTAL** | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)**  **55% a 65% do VET** | **PTN (g)**  **10% a 15% do VET** | **LPD (g)**  **15% a 30% do VET** |
| 1545,41 | 245,31g | 56,94g | 35,64 g |
| 63% | 15% | 21% |



**Luana Provensi**

**Nutricionista CRN10 5218**

** SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUILOMBO – SC**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio)* **ZONA** *(rural)* **PERÍODO** (*integral*) **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**  **DIA 12/10 DIA DAS CRIANÇAS** | | | | | |
|  | **2ª FEIRA**  **10/10 e 17/10** | **3ª FEIRA**  **11/10 e 18/10** | **4ª FEIRA**  **19/10** | **5ª FEIRA**  **13/10 e 20/10** | **6ª FEIRA**  **14/10 e 21/10** |
| **Café da Manhã**  **07:15 às 07:30** | Resultado de imagem para SIMBOLO CASA FAMILIAR RURAL | Pão/Doce de Fruta/  Mortadela/Café/ Leite | Pão/Doce de Fruta/Café/Leite | Pão/Doce de Fruta/ Mortadela/Café/Leite | Pão/Doce de Fruta/ Café/Leite |
| **Lanche da manhã 09:45** | Biscoito salgado e doce  Café com leite | Cuca  Café | Pão com doce de fruta  Café com leite | Bolo Salgado de carne  Café | Bolo de cenoura  Café com leite |
| **Almoço 12:15** | Arroz/ Polenta com carne moída em molho  Salada disponível na horta | Arroz e Feijão com Carne de gado em molho  Salada disponível na horta | Arroz e Feijão/ Mandioca/ Carne suína  Salada disponível na horta | Macarrão com carne de frango em molho  Salada disponível na horta | Carreteiro (arroz e carne de gado picada)  Salada disponível na horta |
| **Lanche da Tarde 15:30** | Torta de legumes  Suco de Uva | Bolo de fubá  Suco de laranja | Bolacha de maisena  Leite achocolatado | Cuca  Suco de abacaxi | Frutas (banana e maçã) |
| **Lanche da Tarde 2**  **17:15** | Biscoito doce  Suco de abacaxi | Frutas (banana e maçã) | Frutas (banana e maçã) | Frutas (banana e maçã) | Resultado de imagem para SIMBOLO CASA FAMILIAR RURAL |
| **Janta**  **19:30** | Risoto de Frango  Salada disponível na horta | Macarrão com carne moída em molho  Salada disponível na horta | Polenta com carne moída em molho  Salada disponível na horta | Sopa de Feijão c/ arroz e Pão | Resultado de imagem para SIMBOLO CASA FAMILIAR RURAL |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição nutricional (Média mensal)**  **ENSINO FUNDAMENTAL** | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)**  **55% a 65% do VET** | **PTN (g)**  **10% a 15% do VET** | **LPD (g)**  **15% a 30% do VET** |
| 1558,64 | 243,84 g | 53,4 g | 37,74 g |
| 62% | 13% | 22% |



**Luana Provensi**

**Nutricionista CRN10 5218**