

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPERUÇU								
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
CARDÁPIO <u>JULHO</u> – PRÉ E FUNDAMENTAL								
ZONA (urbana)								
SEMANA 1								
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA 01/07	6ª FEIRA 02/07			
LANCHE MANHA				CHÁ + PÃO COM MARGARINA + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + BATATA DOCE COZIDA + CARNE AO MOLHO			
LANCHE TARDE				CHÁ + PÃO COM MARGARINA + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + BATATA DOCE COZIDA + CARNE AO MOLHO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
Mariana Vitoria Matias, Nutricionista. CRN 12854/P								

- As frutas deverão ser servidas na semana em que forem entregues
- As verduras deverão ser servidas junto às preparações salgadas nas semanas em que forem entregues.
- A mesma refeição é servida no período da manhã e da tarde.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPERUÇU
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

CARDÁPIO JULHO – PRÉ E FUNDAMENTAL

ZONA (urbana)

SEMANA 2

	2ª FEIRA 05/07	3ª FEIRA 06/07	4ª FEIRA 07/07	5ª FEIRA 08/07	6ª FEIRA 09/07			
LANCHE MANHA	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + BATATA ASSADA + SALADA DE PEPINO	ACHOCOLATADO + PÃO COM DOCE DE LEITE + FRUTA	QUIRERINHA COM CARNE SUINA + COUVE REFOGADA	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE	CHÁ + BOLACHA SALGADA + FRUTA			
LANCHE TARDE	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + BATATA ASSADA + SALADA DE PEPINO	ACHOCOLATADO + PÃO COM DOCE DE LEITE + FRUTA	QUIRERINHA COM CARNE SUINA + COUVE REFOGADA	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE	CHÁ + BOLACHA SALGADA + FRUTA			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				

Mariana Vitoria Matias, Nutricionista. CRN 12854/P

- As frutas deverão ser servidas na semana em que forem entregues
- As verduras deverão ser servidas junto às preparações salgadas nas semanas em que forem entregues.
- A mesma refeição é servida no período da manhã e da tarde.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPERUÇU
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

CARDÁPIO JULHO – PRÉ E FUNDAMENTAL

ZONA (urbana)

SEMANA 3

	2ª FEIRA 12/07	3ª FEIRA 13/07	4ª FEIRA 14/07	5ª FEIRA 15/07	6ª FEIRA 16/07			
LANCHE MANHA	MACARRÃO COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO	SALADA DE FRUTAS COM LEITE EM PÓ	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM TIRAS + SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE	CHÁ + CACHORRO QUENTE + FRUTA	ARROZ CARRETEIRO			
LANCHE TARDE	MACARRÃO COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO	SALADA DE FRUTAS COM LEITE EM PÓ	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM TIRAS + SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE	CHÁ + CACHORRO QUENTE + FRUTA	ARROZ CARRETEIRO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				

Mariana Vitoria Matias, Nutricionista. CRN 12854/P

- As frutas deverão ser servidas na semana em que forem entregues
- As verduras deverão ser servidas junto às preparações salgadas nas semanas em que forem entregues.
- A mesma refeição é servida no período da manhã e da tarde.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPERUÇU
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

CARDÁPIO JULHO – PRÉ E FUNDAMENTAL

ZONA (urbana)

SEMANA 4

	2ª FEIRA 19/07	3ª FEIRA 20/07	4ª FEIRA 21/07	5ª FEIRA 22/07	6ª FEIRA 23/07			
LANCHE MANHA	CALDO DE MANDIOCA COM CARNE	LEITE + BATATA DOCE COZIDA + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + POLENTA + MOLHO DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO + BOLACHA CASEIRA	MACARRÃO COM MOLHO DE SALSICHA + SALADA DE REPOLHO			
LANCHE TARDE	CALDO DE MANDIOCA COM CARNE	LEITE + BATATA DOCE COZIDA + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + POLENTA + MOLHO DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO + BOLACHA CASEIRA	MACARRÃO COM MOLHO DE SALSICHA + SALADA DE REPOLHO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				

Mariana Vitoria Matias, Nutricionista. CRN 12854/P

- As frutas deverão ser servidas na semana em que forem entregues
- As verduras deverão ser servidas junto às preparações salgadas nas semanas em que forem entregues.
- A mesma refeição é servida no período da manhã e da tarde.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPERUÇU
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

CARDÁPIO JULHO – PRÉ E FUNDAMENTAL

ZONA (urbana)

SEMANA 5

	2ª FEIRA 26/07	3ª FEIRA 27/07	4ª FEIRA 28/07	5ª FEIRA 29/07	6ª FEIRA 30/07			
LANCHE MANHA	CHÁ + BOLACHA + FRUTA	MACARRÃO COM CARNE MOIDA + SALADA DE ALFACE E TOMATE	ACHOCOLATADO + BOLACHA DIVERSAS + FRUTA	RISOTO DE FRANGO + SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA	QUIRERINHA C/ COUVE			
LANCHE TARDE	CHÁ + BOLACHA + FRUTA	MACARRÃO COM CARNE MOIDA + SALADA DE ALFACE E TOMATE	ACHOCOLATADO + BOLACHA DIVERSAS + FRUTA	RISOTO DE FRANGO + SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA	QUIRERINHA C/ COUVE			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				

Mariana Vitoria Matias, Nutricionista. CRN 12854/P

- As frutas deverão ser servidas na semana em que forem entregues
- As verduras deverão ser servidas junto às preparações salgadas nas semanas em que forem entregues.
- A mesma refeição é servida no período da manhã e da tarde.