

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPERUÇU
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE - MARÇO

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL

ZONA (urbana)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<u>SEMANA 1</u>	RISOTO DE FRANGO + SALADA DE REPOLHO	CEREAL C/ LEITE + BANANA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE PICADA + SALADA DE BETERRABA	PÃO C/ MARGARINA + CHÁ + MAÇÃ	QUIRERINHA C/ CARNE SUÍNA E COUVE
CALCULOS NUTRICIONAIS (média semanal): Kcal: 337,27 - Ptna: 18% - Lpd: 24% - Carb: 59%					
<u>SEMANA 2</u>	MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA + SALADA DE ALFACE	ACHOCOLATADO + BOLACHAS DIVERSAS + BANANA	POLENTA C/ MOLHO DE DE FRANGO + REPOLHO REFOGADO	PÃO C/ MOLHO DE VINA + SUCO + MEXERICA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM TIRAS C/ BATATAS
CALCULOS NUTRICIONAIS (média semanal): Kcal: 381,46 - Ptna: 17% - Lpd: 21% - Carb: 61%					
<u>SEMANA 3</u>	SOPA DE LEGUMES (BATATA,CENOURA, MACARRÃO C/ CARNE PICADA	CANJICA + BANANA	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + SALADA DE ALFACE	PÃO C/ DOCE + CHÁ + LARANJA	RISOTO DE FRANGO + SALADA DE BETERRABA
CALCULOS NUTRICIONAIS (média semanal): Kcal: 329,10 - Ptna: 17% - Lpd: 13% - Carb: 70%					
<u>SEMANA 4</u>	POLENTA C/ MOLHO DE VINA + SALADA DE REPOLHO	KIBE ASSADO + SUCO + MAÇÃ	QUIRERINHA C/ CARNE SUÍNA E COUVE	PÃO C/ MARGARINA + ACHOCOLATADO + BANANA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + SALADA DE CENOURA
CALCULOS NUTRICIONAIS (média semanal): Kcal: 330,63 - Ptna: 18% - Lpd: 21% - Carb: 62%					
Mariana Vitoria Matias, Nutricionista. CRN 12854					

- 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.