



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO – PAULO FRONTIN
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

MODALIDADE DE ENSINO PARCIAL

ZONA URBANA/RURAL

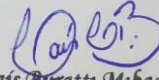
FAIXA ETÁRIA (06 -14 ANOS)

PERÍODO MATUTINO/VESPERTINO

MARÇO 2022

	3ª FEIRA 01/03	4ª FEIRA 02/03	5ª FEIRA 03/03	6ª FEIRA 04/03
LANCHE/ Horário Matutino 10h Vespertino 15h	-	-	AVEIA COZIDA NO LEITE BISCOITO DE COCO Maçã	ARROZ CARRETEIRO SALADA DE BETERRABA REPOLHO KIWI
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	339 kcal	57 g	12 g	8 g

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Lais Duratti Mibach
NUTRICIONISTA
CRN 8 7826



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO – PAULO FRONTIN
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ENSINO FUNDAMENTAL

MODALIDADE DE ENSINO PARCIAL

ZONA URBANA/RURAL

FAIXA ETÁRIA (06-14 ANOS)

PERÍODO (Matutino/Vespertino)

MARÇO 2022

	2ª FEIRA 07/03	3ª FEIRA 08/03	4ª FEIRA 09/03	5ª FEIRA 10/03	6ª FEIRA 11/03
LANCHE/ Horário Matutino 10h Vespertino 15h	GALINHADA ALFACE PEPINO MAÇÃ	QUIRERINHA, PICADINHO DE CARNE BOVINA EM MOLHO SALADA DE REPOLHO CAQUI	LEITE SABORIZADO (canela, raspas de laranja, cravo) CUCA BANANA	FEIJÃO, ARROZ FAROFA DE OVOS VAGEM COZIDA KIWI	SANDUÍCHE (PATÊ DE SARDINHA) + TOMATE EM CUBOS LARANJA
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		332 kcal	46 g	12 g	8 g

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Lais Duratti Mibach
NUTRICIONISTA
CRN 8 7826



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO – PAULO FRONTIN
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

MODALIDADE DE ENSINO PARCIAL

ZONA URBANA/RURAL

FAIXA ETÁRIA (6– 14 ANOS)

PERÍODO Matutino/Vespertino

MARÇO 2022

	2ª FEIRA 14/03	3ª FEIRA 15/03	4ª FEIRA 16/03	5ª FEIRA 17/03	6ª FEIRA 18/03
LANCHE/ Horário Matutino 10h Vespertino 15h	BATIDA DE MAÇÃ E AVEIA (leite) BISCOITO MAISENA	MACARRÃO PARAFUSO CARNE MOÍDA REFOGADA CENOURA COZIDA ALFACE KIWI	OVOS MEXIDOS (QUEIJO, TOMATE, SALSINHA) PÃO INTEGRAL (fatia) BANANA	RISOTO VAGEM COZIDA ALFACE CAQUI	QUIRERINHA CARNE SUÍNA REPOLHO, BETERRABA
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		392 kcal	57 g	15 g	9 g

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Lais Buratti Mibach
NUTRICIONISTA
CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO – PAULO FRONTIN
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

MODALIDADE DE ENSINO PARCIAL

ZONA URBANA/RURAL

FAIXA ETÁRIA (06 -14 ANOS)

PERÍODO MATUTINO/VESPERTINO

MARÇO 2022

	2ª FEIRA 21/03	3ª FEIRA 22/03	4ª FEIRA 23/03	5ª FEIRA 24/03	6ª FEIRA 25/03
LANCHE/ Horário Matutino 10h Vespertino 15h	ARROZ, PICADINHO DE CARNE BOVINA EM MOLHO SALADA DE REPOLHO TOMATE	BATATA DOCE ASSADA + OVO COZIDO KIWI	PÃO FATIADO INTEGRAL QUEIJO LEITE SABORIZADO (CANELA, CRAVO, RASPA DE LARANJA) MAÇÃ	MACARRÃO GRAVATINHA + CARNEMOÍDA REFOGADA + TOMATE (ABAFADOS)+ MILHO SALADA DE REPOLHO E PEPINO CAQUI	POLENTA EM TIRAS COM FRANGO EM MOLHO ALFACE, TOMATE
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		337 kcal	56 g	11 g	9 g

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Lais Duratti Mibach
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO – PAULO FRONTINPROGRAMA
NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

MODALIDADE DE ENSINO *PARCIAL*

ZONA *URBANA/RURAL*


FAIXA ETÁRIA (06 -14 ANOS)

PERÍODO MATUTINO/VESPERTINO

MARÇO 2022

	2ª FEIRA 28/03	3ª FEIRA 29/03	4ª FEIRA 30/03	5ª FEIRA 31/03	6ª FEIRA 01/04
LANCHE/ Horário Matutino 10h Vespertino 15h	IOGURTE DE FRUTAS BISCOITO AVEIA E MEL KIWI	CANJQUINHA COM CARNE SUÍNA SALADA DE ALFACE E TOMATE CAQUI	PÃO INTEGRAL C/ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (TOMATE) MAÇÃ	CANJICA (leite integral, coco) BANANA	MACARRONADA DE CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO E PEPINO
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		338 kcal	56 g	11,4 g	9 g

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Lais Duratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826