

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MISSAL-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- *Educação Infantil e Ensino Fundamental*

ZONA *Urbana e Rural*

FAIXA ETÁRIA 4 a 10 anos

PERÍODO *Parcial*

MAIO 2022

1º Semana	2ª FEIRA 02/05	3ª FEIRA 03/05	4ª FEIRA 04/05	5ª FEIRA 05/05	6ª FEIRA 06/05
Merenda/ Horário	*GALINHADA *SALADA	*MACARRONADA *SALADA *LARANJA	*ARROZ *FEIJÃO *CARNE DE GADO (pedaço) *SALADA	*PURE DE BATATA *MOLHO DE CARNE *SALADA *SUCO DE UVA	*BISCOITO DE POLVILHO AZEDO *FRUTA
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	
	356,43	45,08g	13,86g	13,66g	
		50%	15%	34%	

2º Semana	2ª FEIRA 09/05	3ª FEIRA 10/05	4ª FEIRA 11/05	5ª FEIRA 12/05	6ª FEIRA 13/05
Merenda/ Horário	*ARROZ *FEIJAO *CARNE SUINA *SALADA	*MANDIOCADA *SALADA *SUCO DE UVA OU POLPA S/ ACUCAR	*SOPA DE FEIJAO *BATATA DOCE COZIDA *LARANJA	*POLENTA *MOLHO DE FRANGO *SALADA	*PÃO FRANCES *MOLHO DE CARNE MOIDA *FRUTA
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
		302,44	45,46g	16,09g	6,63g
			60,1%	21%	19,7%
3º Semana	2ª FEIRA 16/05	3ª FEIRA 17/05	4ª FEIRA 18/05	5ª FEIRA 19/05	6ª FEIRA 20/05
Merenda/ Horário	*GALINHADA *SALADA	*MACARRONADA *SALADA *SUCO DE UVA	*SOPA DE LEGUMES C/ FRANGO *LARANJA	*ARROZ *FEIJÃO *CARNE MOIDA C/ LEGUMES *SALADA	*IOGURTE *BOLO (s/ recheio, s/ cobertura) *FRUTA
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
		326,41	53,25g	14,69g	7,81g
			65%	18%	21,5%
4º Semana	2ª FEIRA 23/05	3ª FEIRA 24/05	4ª FEIRA 25/05	5ª FEIRA 26/05	6ª FEIRA 27/05
Merenda/ Horário	*POLENTA *MOLHO DE FRANGO *SALADA	*MANDIOCADA *SALADA *SUCO DE UVA OU POLPA S/ ACUCAR	*SOPA DE FEIJAO *BATATA DOCE *LARANJA	*ARROZ CARRETEIRO *SALADA	*TORTA SALGADA DE FRANGO COM LEGUMES *FRUTA
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
		339,81	47,85g	17,84g	8,88g

			56,3%	20,9%	23,5%
5º Semana	2ª FEIRA 30/05	3ª FEIRA 31/05	4ª FEIRA 01/06	5ª FEIRA 02/06	6ª FEIRA 03/06
Merenda/ Horário	*GALINHADA *SALADA *LARANJA	*ARROZ *FEIJÃO *CARNE MOIDA C/ LEGUMES *SALADA	*MACARRONADA *SALADA *SUCO DE UVA	*ARROZ *FEIJÃO *BOLINHO DE PEIXE *SALADA	*PÃO FRANCES *OMELETE *FRUTA
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	
	306,77	47,36g	16,24g	6,01g	
		61,7%	21%	17,6%	

Nutricionista: Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283