

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MISSAL PARANÁ PROGRAMA NACIONAL
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Educação Infantil e Ensino Fundamental*

ZONA *Urbana e Rural*

FAIXA ETÁRIA 4 a 10 anos

PERÍODO *Parcial*

JULHO DE 2021

1º Semana	2ª FEIRA 28/06	3ª FEIRA 29/06	4ª FEIRA 30/06	5ª FEIRA 01/07	6ª FEIRA 02/07
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO PRETO, ARROZ, EMPANADO DE PEIXE E SALADA	BOLACHA E CAFÉ COM LEITE, LARANJA	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA	SAGÚ DE SUCO DE UVA
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	
		290	39.9g	11.5g	9.54g
		82%	123%	117%	

2ª Semana	2ª FEIRA 05/07	3ª FEIRA 06/07	4ª FEIRA 07/07	5ª FEIRA 08/07	6ª FEIRA 09/07
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO CARIOCA , ARROZ, CARNE DE PORCO E SALADA	PÃO COM CARNE MOÍDA , CHÁ E MAMÃO	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E SALADA	IOGURTE DE MORANGO COM BISCOITO DOCE E SALGADO
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
		284kcal	46.43g	12.78g	5.24g
			95%	136%	95%
3ª Semana	2ª FEIRA 19/07	3ª FEIRA 20/07	4ª FEIRA 21/07	5ª FEIRA 22/07	6ª FEIRA 23/07
Tipo de Refeição/ Horário			BOLACHA COM LEITE ACHOCOLATADO E MAÇA	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA	BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA COM CHÁ
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
		310kcal	44.51g	11.39g	10.06g
			91%	121%	134%

4º Semana	2ª FEIRA 26/07	3ª FEIRA 27/07	4ª FEIRA 28/07	5ª FEIRA 29/07	6ª FEIRA 30/07
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO PRETO, ARROZ, CARNE DE GADO E SALADA	PÃO COM NATA E DOCE DE FRUTAS, CHÁ E BANANA	GALINHADA COM SALADA	SAGÚ DE SUCO DE UVA
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
		235kcal	34.92g	10.39g	5.88g
			72%	111%	78%

Nutricionista: Lilian Aline da Rosa Mohr CRN8/: 5362