

**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*

SETEMBRO DE 2021

1º Semana	2ª FEIRA 30/08	3ª FEIRA 31/08	4ª FEIRA 01/09	5ª FEIRA 02/09	6ª FEIRA 03/09
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO PRETO, ARROZ, CARNE DE PORCO, MANDIOCA E SALADA	BOLACHA E CAFÉ COM LEITE, BANANA	ARROZ CARRETEIRO COM SALADA	MACARRONADA COM SALADA
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 06/09	3ª FEIRA 07/09	4ª FEIRA 08/09	5ª FEIRA 09/09	6ª FEIRA 10/09
Tipo de Refeição/ Horário	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E SALADA	FERIADO 7 SETEMBRO	PÃO COM CARNE MOÍDA, CHÁ E MAMÃO	GALINHADA COM 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 13/09	3ª FEIRA 14/09	4ª FEIRA 15/09	5ª FEIRA 16/09	6ª FEIRA 17/09
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO PRETO, ARROZ, EMPANADO DE PEIXE E SALADA	BOLO DE LARANJA SEM COBERTURA COM CHÁ E LARANJA	MACARRONADA COM SALADA	ARROZ CARRETEIRO COM SALADA
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%
4ª Semana	2ª FEIRA 20/09	3ª FEIRA 21/09	4ª FEIRA 22/09	5ª FEIRA 23/09	6ª FEIRA 24/09
Tipo de Refeição/ Horário	MANDIOCADA COM SALADA	FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, CARNE DE PORCO E	PÃO COM NATA E DOCE DE FRUTAS, CHÁ E MAÇA	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E SALADA	GALINHADA COM SALADA

Horário		SALADA			
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%
5ª Semana	2ª FEIRA 27/09	3ª FEIRA 28/09	4ª FEIRA 29/09	5ª FEIRA 30/09	6ª FEIRA
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO PRETO, ARROZ, CARNE DE GADO, MANDIOCA E SALADA	SAGÚ DE SUCO DE UVA E LARANJA	ARROZ CARRETEIRO COM SALADA	MACARRONADA COM SALADA
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
		300kcal	55g	11.45g	9.92g
			113%	122%	130%

Nutricionista: Lilian Aline da Rosa Mohr CRN8/: 5362