

**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*

NOVEMBRO DE 2021

1º Semana	2ª FEIRA 01/11	3ª FEIRA 02/11	4ª FEIRA 03/11	5ª FEIRA 04/11	6ª FEIRA 05/11
Tipo de Refeição/ Horário		FERIADO FINADOS	*PÃO COM CARNE MOÍDA *CHÁ *MAMÃO	*MACARRONADA *SALADA	*IOGURTE DE MORANGO * BISCOITO DOCE E SALAGADO
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 08/11	3ª FEIRA 09/11	4ª FEIRA 10/11	5ª FEIRA 11/11	6ª FEIRA 12/11
Tipo de Refeição/ Horário	*POLENTA *MOLHO DE FRANGO *SALADA	*FEIJÃO PRETO *ARROZ *CARNE DE GADO *MANDIOCA COZIDA *SALADA	*BOLACHA DOCE E SALGADA *CAFÉ COM LEITE *BANANA	*GALINHADA * SALADA	*MANDIOCADA *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
		284kcal	46.43g	12.78g	5.24g
			95%	136%	95%
3ª Semana	2ª FEIRA 15/11	3ª FEIRA 16/11	4ª FEIRA 17/11	5ª FEIRA 18/11	6ª FEIRA 19/11
Tipo de Refeição/ Horário	FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA	*FEIJÃO PRETO *ARROZ *EMPANADO DE PEIXE *SALADA	*BOLO DE FUBÁ SEM COBERTURA *CHÁ * MAÇA	*ARROZ CARRETEIRO * SALADA	*MACARRONADA *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 22/11	3ª FEIRA 23/11	4ª FEIRA 24/11	5ª FEIRA 25/11	6ª FEIRA 26/11

Tipo de Refeição/ Horário	*MANDIOCADADA *SALADA	*FEIJÃO CARIOCA *ARROZ *CARNE DE PORCO *SALADA	*PÃO COM NATA E DOCE DE FRUTAS *CHÁ * LARANJA	*POLENTA *MOLHO DE FRANGO *SALADA	*GALINHADA *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%	
5º Semana	2ª FEIRA 29/11	3ª FEIRA 30/11	4ª FEIRA 01/12	5ª FEIRA 02/12	6ª FEIRA 03/12
Tipo de Refeição/ Horário	*MACARRONADA *SALADA	*FEIJÃO PRETO *ARROZ, CARNE DE GADO *MANDIOCA COZIDA *SALADA	*SAGÚ DE SUCO DE UVA * MELANCIA	*ARROZ CARRETEIRO *SALADA	*TORTA SALGADA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA *SUCO DE POLPA
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