

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MISSAL-PR
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*

MARÇO DE 2022

| 1º Semana | 2ª FEIRA 07/03 | 3ª FEIRA 08/03 | 4ª FEIRA 09/03 | 5ª FEIRA 10/03 | 6ª FEIRA 11/03 |
|---|---|--|---|---------------------------|---------------------------|
| Merenda/ Horário | *GALINHADA *SALADA *FRUTA SAZONAL | *ARROZ *FEIJÃO *CARNE DE GADO *SALADA | *PÃO FRANCES *CARNE MOIDA *SUCO DE POLPA *BANANA | *MANDIOCADA *SALADA | *SOPA DE FEIJÃO |
| 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 | |
| | | 331,74 | 49,25g | 16,45g | 7,05g |
| | | 59% | 19,8% | 19% | |

| 2º Semana | 2ª FEIRA 14/03 | 3ª FEIRA 15/02 | 4ª FEIRA 16/03 | 5ª FEIRA 17/03 | 6ª FEIRA 18/03 |
|---|--|---|--|---|---|
| Merenda/ Horário | *ARROZ CARRETEIRO *SALADA *LARANJA | *MACARRONADA *SALADA | *ARROZ *FEIJAO *CARNE DE GADO *SALADA | *GALINHADA *SALADA *FRUTA SAZONAL | *ARROZ *FEIJAO *CARNE DE PORCO *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 |
| | | 267,98 | 38,78g | 13,45g | 6,83g |
| | | | 57,8% | 20% | 22,9% |
| 3º Semana | 2ª FEIRA 21/03 | 3ª FEIRA 22/03 | 4ª FEIRA 23/03 | 5ª FEIRA 24/03 | 6ª FEIRA 25/03 |
| Merenda/ Horário | *POLENTA *MOLHO DE FRANGO *SALADA *LARANJA | *ARROZ *FEIJÃO *CARNE DE GADO *SALADA | *TORTA SALGADA DE LEGUMES C/ FRANGO *SUCO DE POLPA | *MANDIOCADA *SALADA | *IOGURTE *BOLACHA CASEIRA *FRUTA SAZONAL |
| 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 |
| | | 307,18 | 42,96g | 13,92g | 9,84g |
| | | | 55,9% | 18,1% | 28% |
| 4º Semana | 2ª FEIRA 28/03 | 3ª FEIRA 29/03 | 4ª FEIRA 30/03 | 5ª FEIRA 31/03 | 6ª FEIRA 01/04 |
| Merenda/ Horário | *GALINHADA *SALADA *LARANJA | *ARROZ BRANCO *FEIJÃO *EMPANADO DE PEIXE *SALADA | *MACARRONADA *SALADA | *ARROZ CARRETEIRO *SALADA | *SOPA DE FEIJAO *FRUTA SAZONAL |
| 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 |
| | | 330,44 | 59,74g | 16,22g | 5,96g |

| | | | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | | 72,3% | 19,6% | 16,2% |
| 5º Semana | 2ª FEIRA 04/04 | 3ª FEIRA 05/04 | 4ª FEIRA 06/04 | 5ª FEIRA 07/04 | 6ª FEIRA 08/04 |
| Merenda/ Horário | | | | | |
| 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 | |
| | | | | | |

Nutricionista: Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283