

**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*

MAIO DE 2021

1º Semana	2ª FEIRA 03/05	3ª FEIRA 04/05	4ª FEIRA 05/05	5ª FEIRA 06/05	6ª FEIRA 07/05
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO PRETO, ARROZ, CARNE DE PORCO E SALADA	BOLACHA E CAFÉ COM LEITE, LARANJA	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E SALADA	BOLO DE CENOURA COM CHÁ E MAÇA
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 10/05	3ª FEIRA 11/05	4ª FEIRA 12/05	5ª FEIRA 13/05	6ª FEIRA 14/05
Tipo de Refeição/ Horário	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA	FEIJÃO CARIOCA , ARROZ, EMPANADO DE PEIXE E SALADA	PÃO COM CARNE MOÍDA , SUCO DE POLPA E MAMÃO	ARROZ CARRETEIRO COM SALADA	SAGÚ DE SUCO DE UVA E BANANA
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 17/05	3ª FEIRA 18/05	4ª FEIRA 19/05	5ª FEIRA 20/05	6ª FEIRA 21/05
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO PRETO, ARROZ, CARNE DE PORCO E SALADA	BOLACHA COM LEITE ACHOCOLATADO E LARANJA	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E SALADA	IOGURTE DE MORANGO COM BISCOITO DOCE E SALGADO E MAÇA
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 24/05	3ª FEIRA 25/05	4ª FEIRA 26/05	5ª FEIRA 27/05	6ª FEIRA 28/05
Tipo de Refeição/ Horário	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA	FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, EMPANADO DE PEIXE E SALADA	PÃO COM NATA E DOCE DE FRUTAS , SUCO DE POLPA E MAMÃO	GALINHADA COM SALADA	TORTA DE BOLACHA E BANANA
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 31/05	3ª FEIRA 01/06	4ª FEIRA 02/06	5ª FEIRA 03/06	6ª FEIRA 04/03
Tipo de Refeição/ Horário	SOPA DE LEGUMES E FRANGO	FEIJÃO PRETO, ARROZ, CARNE DE PORCO E SALADA	BOLACHA E CAFÉ COM LEITE, LARANJA	CARRETEIRO COM SALADA	SAGÚ DE SUCO DE UVA E MAÇA
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