

**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*

**OUTUBRO DE 2021**

<b>1º Semana</b>	<b>2ª FEIRA 27/09</b>	<b>3ª FEIRA 28/09</b>	<b>4ª FEIRA 29/09</b>	<b>5ª FEIRA 30/09</b>	<b>6ª FEIRA 01/10</b>
<b>Tipo de Refeição/ Horário</b>	*SOPA DE LEGUMES E FRANGO	*FEIJÃO PRETO *ARROZ *CARNE DE GADO *MANDIOCA * SALADA	*SAGÚ DE SUCO DE UVA *LARANJA	*ARROZ CARRETEIRO *SALADA	*MACARRONADA *SALADA
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		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%	

<b>2ª Semana</b>	<b>2ª FEIRA 04/10</b>	<b>3ª FEIRA 05/10</b>	<b>4ª FEIRA 06/10</b>	<b>5ª FEIRA 07/10</b>	<b>6ª FEIRA 08/10</b>
<b>Tipo de Refeição/ Horário</b>	*POLENTA COM *MOLHO DE FRANGO E *SALADA	*FEIJÃO PRETO *ARROZ, *EMPANADO DE PEIXE *SALADA	*PÃO FRANCÊS *COM CARNE MOÍDA , *CHÁ * MAMÃO	*GALINHADA *SALADA	*IOGURTE DE MORANGO *BISCOITO DOCE E SALAGADO
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			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%
<b>3ª Semana</b>	<b>2ª FEIRA 11/10</b>	<b>3ª FEIRA 12/10</b>	<b>4ª FEIRA 13/10</b>	<b>5ª FEIRA 14/10</b>	<b>6ª FEIRA 15/10</b>
<b>Tipo de Refeição/ Horário</b>		<b>FERIADO</b>	*ARROZ CARRETEIRO *SALADA	*MACARRONADA *SALADA	*BOLO SIMPLES CASEIRO DE CHOCOLATE *CAFÉ COM LEITE *LARANJA
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			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%
<b>4ª Semana</b>	<b>2ª FEIRA 18/10</b>	<b>3ª FEIRA 19/10</b>	<b>4ª FEIRA 20/10</b>	<b>5ª FEIRA 21/10</b>	<b>6ª FEIRA 22/10</b>

<b>Tipo de Refeição/ Horário</b>	*MANDIOCADADA *SALADA	*FEIJÃO CARIOCA *ARROZ * CARNE DE GADO *SALADA	*PÃO FRANCÊS COM NATA E DOCE DE FRUTAS *CHÁ *MAÇA	*POLENTA *MOLHO DE FRANGO *SALADA	*GALINHADA * SALADA
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			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%	
<b>5ª Semana</b>	<b>2ª FEIRA 25/10</b>	<b>3ª FEIRA 26/10</b>	<b>4ª FEIRA 27/10</b>	<b>5ª FEIRA 28/10</b>	<b>6ª FEIRA 29/10</b>
<b>Tipo de Refeição/ Horário</b>	*MACARRONADA *SALADA	*FEIJÃO PRETO * ARROZ * CARNE DE PORCO * MANDIOCA *SALADA	*BOLACHA *CAFÉ COM LEITE * BANANA	*ARROZ CARRETEIRO *SALADA	*TORTA SALGADA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA *SUCO DE POLPA
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			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**