

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



Cardápio Ensino Fundamental - Junho à Agosto Faixa Etária: 7 anos a 14 anos

Período: Parcial

Zonal: Urbana Margem Direita



S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	1	L a n c h e	Polenta Cremosa, molho de frango com ervilha, salada de acelga e beterraba sobremesa: fruta	Arroz, Feijão Preto, Filé de tilápia assado com tomate e cebola, salada de repolho e pepino sobremesa: fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) Sobremesa: fruta	Arroz, Feijão vermelho, farofa de proteína de soja, ovo cozido, salada de couve flor e brócolis Sobremesa: Fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			473	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
				73,6	20,46	8,05
				62%	17%	15%
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	2	L a n c h e	Macarrão, molho de carne moída, salada de brócolis, chuchu e abóbora sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e vagem. Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa) farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Carioca, farofa de proteína de soja, carne suína assada, salada de alface e couve flor. Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			415	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
				67,8	18,02	8,04
				65%	17,0%	17%
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	3	L a n c h e	Aipim, molho de frango, salada de acelga e beterraba sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, carne assada salada de tomate e cebola sobremesa: Fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (brócolis, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) sobremesa: fruta	Arroz, Feijão vermelho, ovo cozido, farinha de mandioca, salada de couve manteiga e brócolis suco Sobremesa: Fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			453	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
				75,6	19,47	8,11
				63%	16%	15%

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Semana	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	4	Lanche	Macarrão, molho de carne moída, salada de chuchu e brócolis sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e beterraba Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa), farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Carioca, lombo suíno ao molho, salada de alface e couve flor Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			432	70,31	19,26	8,2
				65%	16,0%	17%

Semana 1	06/06/2022 à 10/06/2022	04/07/2022 à 08/07/2022	01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022
Semana 2	13/06/2022 à 17/06/2022	11/07/2022 à 15/07/2022	08/08/2022 à 12/08/2022
Semana 3	20/06/2022 à 24/06/2022	18/07/2022 à 22/07/2022	15/08/2022 à 19/08/2022
Semana 4	27/06/2022 à 01/07/2022	25/07/2022 à 29/07/2022	22/08/2022 à 26/08/2022

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



Cardápio Ensino Pré escolar - Junho à Agosto

Faixa Etária: 4 anos a 6 anos

Período: Parcial

Zonal: Urbana Margem Direita



S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	1	L a n c h e	Polenta Cremosa, molho de frango com ervilha, salada de acelga e beterraba sobremesa: fruta	Arroz, Feijão Preto, Filé de tilápia assado com tomate e cebola, salada de repolho e pepino sobremesa: fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) Sobremesa: fruta	Arroz, Feijão vermelho, farofa de proteína de soja, ovo cozido, salada de couve flor e brócolis Sobremesa: Fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			261	41,81	11,78	5,36
			62%	17%	17%	
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	2	L a n c h e	Macarrão, molho de carne moída, salada de brócolis, chuchu e abóbora sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e vagem. Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa) farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Carioca, farofa de proteína de soja, carne suína assada, salada de alface e couve flor. Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			260	42,78	11,31	4,92
			63%	16%	16%	
S e m a n a	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	3	L a n c h e	Aipim, molho de frango, salada de acelga e beterraba sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, carne assada salada de tomate e cebola sobremesa: Fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (brócolis, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbota) sobremesa: fruta	Arroz, Feijão vermelho, ovo cozido, farinha de mandioca, salada de couve manteiga e brócolis suco Sobremesa: Fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			247,36	39,34	11,35	5,04
			58%	16%	16%	

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Semana	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	4	Lanche	Macarrão, molho de carne moída, salada de chuchu e brócolis sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Preto, Picadinho bovino acebolado, Salada de acelga e beterraba Sobremesa: fruta	Canja de Galinha (arroz, peito de frango, cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa), farinha de mandioca. Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão Carioca, lombo suíno ao molho, salada de alface e couve flor Sobremesa: fruta
composição nutricional da semana			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			260	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
				42,78	11,31	4,92
				63%	16%	16%

Semana 1	06/06/2022 à 10/06/2022	04/07/2022 à 08/07/2022	01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022
Semana 2	13/06/2022 à 17/06/2022	11/07/2022 à 15/07/2022	08/08/2022 à 12/08/2022
Semana 3	20/06/2022 à 24/06/2022	18/07/2022 à 22/07/2022	15/08/2022 à 19/08/2022
Semana 4	27/06/2022 à 01/07/2022	25/07/2022 à 29/07/2022	22/08/2022 à 26/08/2022

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierweiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;