Secretaria Municipal de Educação de Guaporema
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS (6 A 11 ANOS)

Março/2024

	2ª FEIRA 04/março	3ª FEIRA 05/março	4ª FEIRA 06/março	5ª FEIRA 07/março	6ª FEIRA 08/março
Café manhã	Pão francês com manteiga, leite com chocolate	Biscoito doce, chá mate	Biscoito salgado, leite com chocolate	Biscoito doce, achocolatado	Biscoito salgado, leite com chocolate
Lanche manhã	Arroz branco, tutu de feijão, salada	Polenta ao molho de carne moída com legumes, fruta	Pão francês com requeijão, chá mate, fruta	Arroz branco, feijão carioca, sopa de mandioca com carne bovina de pedaço, salada, fruta	Mingau de chocolate, biscoito salgado, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, carne bovina moída ao molho com legumes, salada	Arroz branco, feijão carioca, coxa e sobrecoxa de frango sem osso assada, legume refogado, salada	Arroz branco, feijão carioca, carne bovina de panela, salada	Arroz branco, feijão carioca, linguiça assada, legume refogado, salada	_____
Lanche tarde	Pão francês com doce de leite, suco de frutas, fruta	Torta de carne moída com legumes, suco de frutas	Pão francês com manteiga, leite gelado batido com chocolate, fruta	Canjica, biscoito, fruta	_____

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)

Lorena Constantino Tamiozzo – CRN/8: 6664

*o cardápio pode sofrer alterações de acordo com clima e disponibilidade de entrega dos produtos!
*****os cardápios a serem preparados para os alunos com necessidades nutricionais terão que ser preparados de acordo com sua patologia.
***** no período da tarde os alunos frequentarão apoio e contra turno, os mesmos serão em dias alternados.

Secretaria Municipal de Educação de Guaporema
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS (6 A 11 ANOS)					
Março/2024					
	2ª FEIRA 11/março	3ª FEIRA 12/março	4ª FEIRA 13/março	5ª FEIRA 14/março	6ª FEIRA 15/março
Café manhã	Pão francês com manteiga, leite com chocolate	Biscoito doce, chá mate	Biscoito salgado, leite com chocolate	Biscoito doce, achocolatado	Biscoito salgado, leite com chocolate
Lanche manhã	Arroz temperado com carne moída, cenoura e milho verde, salada, fruta	Macarrão ao molho de carne moída, salada	Pão francês com manteiga, leite com chocolate, fruta	Arroz branco, feijão carioca, carne de boi ao molho com legumes, salada	Bolo do hulk, suco de frutas, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, omelete, legume refogado, salada	Arroz branco, feijão carioca, carne de porco sem osso refogada, mandioca cozida, salada	Arroz branco, feijão carioca, coxa e sobrecoxa de frango sem osso ao molho com legumes, salada	Arroz branco, feijão carioca, bolinho de carne moída assado, legume refogado, salada	_____
Lanche tarde	Pão francês com requeijão, leite gelado batido com polpa de frutas, fruta	Bolo de fubá, suco de frutas, fruta	Pão francês com carne moída ao molho, suco de frutas	Arroz doce, fruta	_____

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)

Lorena Constantino Tamiozzo – CRN/8: 6664

*o cardápio pode sofrer alterações de acordo com clima e disponibilidade de entrega dos produtos!
*****os cardápios a serem preparados para os alunos com necessidades nutricionais terão que ser preparados de acordo com sua patologia.
***** no período da tarde os alunos frequentarão apoio e contra turno, os mesmos serão em dias alternados.

Secretaria Municipal de Educação de Guaporema
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS (6 A 11 ANOS)

Março/2024

	2ª FEIRA 18/março	3ª FEIRA 19/março	4ª FEIRA 20/março	5ª FEIRA 21/março	6ª FEIRA 22/março
Café manhã	Pão francês com manteiga, leite com chocolate	Biscoito doce, chá mate	Biscoito salgado, leite com chocolate	Biscoito doce, achocolatado	Biscoito salgado, leite com chocolate
Lanche manhã	Arroz branco, feijão preto com linguiça, farofa	Polenta ao molho de coxa, sobrecoxa e peito de frango ao molho sem osso com legumes, fruta	Pão francês com requeijão, chá mate, fruta	Arroz branco, feijão carioca, carne de porco refogada, mandioca cozida, salada	Mingau de chocolate, biscoito salgado, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, ovos cozidos em salada, legume refogado, salada de folhas	Arroz branco, feijão carioca, bolinho de carne moída assado, legume refogado, salada	Arroz branco, feijão carioca, carne bovina de panela, salada	Arroz branco, feijão carioca, linguiça assada, legume refogado, salada	_____
Lanche tarde	Pão francês com doce de leite, suco de frutas, fruta	Torta de legumes, suco de fruta natural, fruta	Pão francês com manteiga, leite gelado batido com chocolate, fruta	Canjica, biscoito, fruta	_____

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)

Lorena Constantino Tamiozzo – CRN/8: 6664

*o cardápio pode sofrer alterações de acordo com clima e disponibilidade de entrega dos produtos!
*****os cardápios a serem preparados para os alunos com necessidades nutricionais terão que ser preparados de acordo com sua patologia.
***** no período da tarde os alunos frequentarão apoio e contra turno, os mesmos serão em dias alternados.

Secretaria Municipal de Educação de Guaporema
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS (6 A 11 ANOS)					
Março/2024					
	2ª FEIRA 25/março	3ª FEIRA 26/março	4ª FEIRA 27/março	5ª FEIRA 28/março	6ª FEIRA 29/março
Café manhã	Pão francês com manteiga, leite com chocolate	Biscoito doce, chá mate	Biscoito salgado, leite com chocolate	Biscoito doce, achocolatado	FERIADO
Lanche manhã	Sopa de macarrão com carne bovina moida e legumes, fruta	Bolo de fubá, leite com chocolate, fruta	Pão francês com carne moída ao molho, suco de frutas	Arroz branco, feijão carioca, carne de boi ao molho com legumes, salada	FERIADO
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, carne bovina moída ao molho com legumes, salada	Arroz branco, feijão carioca, coxa e sobrecoxa de frango sem osso assada, legume refogado, salada	Arroz branco, feijão carioca, carne de boi ao molho com batatas, salada	Arroz branco, feijão carioca, carne de porco sem osso refogada, mandioca cozida, salada	FERIADO
Lanche tarde	Pão francês com requeijão, leite gelado batido com polpa de frutas, fruta	Pão de queijo, chá mate, fruta	Pão francês com carne moída ao molho, suco de frutas	Biscoito, leite gelado batido com chocolate, fruta	FERIADO

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)

Lorena Constantino Tamiozzo – CRN/8: 6664

*o cardápio pode sofrer alterações de acordo com clima e disponibilidade de entrega dos produtos!
*****os cardápios a serem preparados para os alunos com necessidades nutricionais terão que ser preparados de acordo com sua patologia.
***** no período da tarde os alunos frequentarão apoio e contra turno, os mesmos serão em dias alternados.