|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****ESCOLA REUNIDA MUNICIPAL ANGELO SOLETTI** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Fundamental I)***FAIXA ETÁRIA** (06 aos 11 anos) |
| **NOVEMBRO/2023** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****06/11** | **3ª FEIRA****07/11** | **4ª FEIRA****08/11** | **5ª FEIRA****09/11** | **6ª FEIRA****10/11** |
| **Lanche da manhã** **09:45hs****Lanche da tarde****15:30hs** | ArrozCarne moída com batatinhaAlface  |  Suco de uvaEsfira de frangoMelão  | Polenta Carne suína assada Repolho  | Melancia Bolo de cenoura | Suco de morangoPão com carne, cenoura e tomate  |
| **Almoço integral: 11:40h** | Macarrão com frango Repolho  | Panqueca com carne moídaAlface   | Arroz – feijãoOvo cozidoBeterraba  | - | Mandioca Costelinha suína Tomate  |
| **Lanche integral:****09:30hs****15:15hs** | Café com leiteCuca Banana  | - | Leite achocolatadoPalito salgadoMelão  |  - | Suco de morangoPão com carne, cenoura e tomate  |
|  **Composição nutricional (Média semanal)****Parcial** | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 340,2kcal | 53g  | 10.5g  | 8.8g  |
| 63% | 12,8% | 24,2% |
| **Integral** | 1,001kcal | 160g | 30g | 26,6g |
|  |  | 64% | 12% | 24% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose.

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****ESCOLA REUNIDA MUNICIPAL ANGELO SOLETTI** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Fundamental I)***FAIXA ETÁRIA** (06 aos 11 anos) |
| **NOVEMBRO/2023** |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA****13/11** | **3ª FEIRA****14/11** | **4ª FEIRA****15/11** | **5ª FEIRA****16/11** | **6ª FEIRA****17/11** |
| **Lanche da manhã** **09:45hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com frangoAlface  | IogurteBiscoito salgadoMaçã  |  FERIADO | Arroz – FeijãoFarofa com cenoura e carne suína Melão  | Suco de uva Pão com frango, cenoura e tomate  |
| **Almoço integral: 11:40h** |  Arroz Frango assado com batatinhaTomate | GalinhadaBeterraba  |  - | -  | Lasanha de carne com carne, cenoura e queijo Repolho  |
| **Lanche integral:****09:30hs****15:15hs** | Café com leiteBiscoito caseiroBanana  | -  | -  | - | Suco de uva Pão com frango, cenoura e tomate  |
|  **Composição nutricional (Média semanal)****Parcial** | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 338kcal | 52,8g  | 11,3g  | 9g |
| 62,6% | 13,4% | 24% |
| **Integral** | 994kcal | 156g | 37g | 25g |
|  |  | 63% | 15% | 23% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose.

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****ESCOLA REUNIDA MUNICIPAL ANGELO SOLETTI** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Fundamental I)***FAIXA ETÁRIA** (06 a 11 anos) |
| **NOVEMBRO/2023** |
| **3° SEMANA**  | **2ª FEIRA****20/11** | **3ª FEIRA****21/11** | **4ª FEIRA****22/11** | **5ª FEIRA****23/11** | **6ª FEIRA****24/11** |
| **Lanche da manhã** **09:45hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada Alface  | Melancia Torta salgada (frango, cenoura, cebola e queijo)  | PolentaCarne suína Repolho  | Torta de bolachaMaçã  | Suco de morango Pão com presunto e queijo |
| **Almoço integral: 11:40h** | Polenta Carne suína assada Tomate  |  MandiocaCarne suína Alface  | Panqueca com carne Beterraba  | - | Arroz – feijãoCarne moídaAlface |
| **Lanche integral:****09:30hs****15:15hs** | Café com leiteGrostoli Banana   | -  | Iogurte Biscoito salgadoMaçã  |   | Suco de morango Pão com presunto e queijo |
| **Composição nutricional (Média semanal)****Parcial**  | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 329,5kcal | 52,8g  | 10,4g  | 8,4g  |
| 64,2% | 12,7% | 23,1% |
| **Integral** | 1,104kcal | 176g | 35g | 28g |
|  |  | 64% | 13% | 23% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose.

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****ESCOLA REUNIDA MUNICIPAL ANGELO SOLETTI** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Fundamental I)***FAIXA ETÁRIA** (06 a 11 anos) |
|

|  |
| --- |
| **NOVEMBRO/2023** |

 |
| **4° SEMANA**  | **2ª FEIRA****27/11** | **3ª FEIRA****28/11** | **4ª FEIRA****29/11** | **5ª FEIRA****30/11** | **6ª FEIRA****01/12** |
| **Lanche da manhã** **09:45hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com carneAlface  | Leite com cacauPão de queijo Banana | Arroz – feijãoFarofa com carne suína e cenoura | Salada de frutas Palito salgado  | Suco de uvaPão com ovo  |
| **Almoço integral: 11:40h** |  ArrozCarne suínaRepolho  | GalinhadaAlface  | Lasanha com carne, cenoura e queijoBeterraba  |  - | Arroz – feijãoOmelete Repolho  |
| **Lanche integral:****09:30hs****15:15hs** | Café de leiteBiscoito caseiroBanana  | - | Creme com cacauBiscoito salgado Melão  |  - | Suco de uvaPão com ovo  |
| **Composição nutricional (Média semanal)****Parcial** | **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** |  | **LPD (g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 336,1kcal | 51,9g  | 11,6g  | 9g  |
| 61,8% | 13,9% | 24,3% |
| **Integral** | 1062kcal | 164g | 37g | 28,3g |
|  |  | 62% | 14% | 24% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose.