|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL II (EMEB João Domingos Fassarela; EMEB Pedro Milaneze Altoé; EMEB Prosperidade.)**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana e Rural*  **FAIXA ETÁRIA:** 11 *a 15 anos*  ***PERÍODO:*** *Parcial* | | | | | |
| **OUTUBRO/2023** | | | | | |
|  | **2ª FEIRA**  **02/10/2023** | **3ª FEIRA**  **03/10/2023** | **4ª FEIRA**  **04/10/2023** | **5ª FEIRA**  **05/10/2023** | **6ª FEIRA**  **06/10/2023** |
| **Desjejum: 07h15min Lanche da tarde:**  **13h15min** | *Suco de laranja, banana da terra cozida* | *Leite com achocolatado, bolo simples* | *Vitamina de fruta, biscoito cream cracker* | *Suco de manga, banana da terra cozida* | *Leite com achocolatado, biscoito doce* |
| **Almoço: 09h Jantar: 15h** | *Arroz, feijão, ovos cozidos, cenoura cozida* | *Macarrão, feijão, iscas de carne suína, chuchu cozido e refogado, beterraba ralada* | *Arroz, feijão, iscas de frango, salada de tomate*  *com cenoura.* ***Sobremesa:*** *Fruta* | *Macarrão, feijão, carne suína cozida, abóbora*  *cozida e refogada, salada de*  *tomate* | *Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido.*  ***Sobremesa:*** *Fruta* |
| **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** |
|  | |  | 67 g | 13 g | 10 g |
| 410,74 | 40% | 8% | 13% |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL II**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana e Rural*  **FAIXA ETÁRIA:** 11 *a 15 anos*  ***PERÍODO:*** *Parcial* | | | | | |
| **OUTUBRO/2023** | | | | | |
|  | **2ª FEIRA**  **09/10/2023** | **3ª FEIRA**  **10/10/2023** | **4ª FEIRA**  **11/10/2023** | **5ª FEIRA**  **12/10/2023** | **6ª FEIRA**  **13/10/2023** |
| **Desjejum: 07h15min Lanche da tarde:**  **13h15min** | *Suco de laranja, banana da terra cozida* | *Leite com achocolatado, bolo simples* | *Vitamina de fruta, biscoito cream cracker* | *Leite com achocolatado, biscoito maisena* | *Suco de laranja, banana da terra cozida* |
| **Almoço: 09h Jantar: 15h** | *Arroz, feijão, ovos cozidos, cenoura cozida* | *Macarrão, feijão, iscas de carne suína, chuchu cozido e refogado, beterraba ralada* | *Arroz, feijão, iscas de frango, salada de tomate*  *com cenoura.* ***Sobremesa:*** *Fruta* | *Macarrão, feijão, carne bovina cozida, abóbora cozida e refogada* | *Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína.* ***Sobremesa:*** *Fruta* |
| **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** |
|  | |  | 94 g | 20 g | 16 g |
| 585,83 | 66% | 14% | 23% |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL II**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana e Rural*  **FAIXA ETÁRIA:** 11 *a 15 anos*  ***PERÍODO:*** *Parcial* | | | | | |
| **OUTUBRO/2023** | | | | | |
|  | **2ª FEIRA**  **16/10/2023** | **3ª FEIRA**  **17/10/2023** | **4ª FEIRA**  **18/10/2023** | **5ª FEIRA**  **19/10/2023** | **6ª FEIRA**  **20/10/2023** |
| **Desjejum: 07h15min Lanche da tarde:**  **13h15min** | *Leite com achocolatado, biscoito cream cracker* | *Suco de melancia, bolo simples* | *Leite com achocolatado, biscoito cream cracker* | *Suco de laranja, banana da terra cozida* | *Suco de manga, banana da terra cozida* |
| **Almoço: 09h Jantar: 15h** | *Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de*  *inhame.* ***Sobremesa:*** *Fruta* | *Macarrão, feijão, carne suína desfiada, cenoura cozida, salada de tomate* | *Arroz, feijão, iscas de frango, beterraba e cenoura ralada* | *Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína.*  ***Sobremesa:*** *Fruta* | *Macarrão, feijão, frango desfiado, chuchu cozido e*  *refogado* |
| **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** |
|  | |  | 96 g | 20 g | 15 g |
| 578,56 | 68% | 14% | 22% |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL II**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana e Rural*  **FAIXA ETÁRIA:** 11 *a 15 anos*  ***PERÍODO:*** *Parcial* | | | | | |
| **OUTUBRO/2023** | | | | | |
|  | **2ª FEIRA**  **23/10/2023** | **3ª FEIRA**  **24/10/2023** | **4ª FEIRA**  **25/10/2023** | **5ª FEIRA**  **26/10/2023** | **6ª FEIRA**  **27/10/2023** |
| **Desjejum: 07h15min Lanche da tarde:**  **13h15min** | *Leite com achocolatado, biscoito cream cracker* | *Suco de laranja, panqueca de banana* | *Leite com achocolatado, broa de fubá* | *Suco de manga, banana da terra cozida* | *Vitamina de fruta, biscoito doce* |
| **Almoço: 09h Jantar: 15h** | *Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de batata* | *Macarrão, feijão, iscas de carne suína,*  *beterraba cozida, cenoura ralada* | *Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido.*  ***Sobremesa:*** *Fruta* | *Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína.*  ***Sobremesa:*** *Fruta* | *Macarrão, feijão, frango desfiado, batata e beterraba cozidas* |
| **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** |
|  | |  | 98 g | 21 g | 17 g |
| 609,11 | 65% | 14% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL II**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana e Rural*  **FAIXA ETÁRIA:** 11 *a 15 anos*  ***PERÍODO:*** *Parcial* | | | | | |
| **OUTUBRO/2023** | | | | | |
|  | **2ª FEIRA**  **30/10/2023** | **3ª FEIRA**  **31/10/2023** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** |
| **Desjejum: 07h15min Lanche da tarde:**  **13h15min** | *Vitamina de fruta, biscoito cream cracker* | *Suco de manga, banana da terra cozida* |  |  |  |
| **Almoço: 09h Jantar: 15h** | *Arroz, feijão, ovos cozidos, abóbora cozida e refogada* | *Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína.* ***Sobremesa:*** *Fruta* |  |  |  |
| **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** |
|  | |  | 95 g | 21 g | 17 g |
| 598,11 | 65% | 14% | 25% |
|  | | | | | |

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL II**

**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*

**ZONA:** *Urbana e Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** 11 *a 15 anos*

***PERÍODO:*** *Parcial*

# LISTA DE SUBSTITUIÇÃO – CEREIAS, LEGUMES E FRUTAS

**NA FALTA DE ALGUM GÊNERO ALIMENTÍCIO NO CARDÁPIO DO DIA, SEGUE AS OPÇÕES DE SUBSTITUIÇÕES.**

ARROZ = MACARRÃO = CANJIQUINHA

POLENTA = FAROFA

CARNE BOVINA PEÇA = CARNE BOVINA MOÍDA = CARNE SUÍNA = FRANGO = OVO = PROTEÍNA DE SOJA

LEITE = SUCO NATURAL DE FRUTA = FRUTA PICADA **(PARA SUPRIR A NECESSIDADE)**

FEIJÃO = MOLHO DE LEGUMES COZIDOS **(PARA SUPRIR A NECESSIDADE)**

BATATA INGLESA = INHAME = BATATA DOCE

ABÓBORA = ABOBRINHA = CHUCHU = VAGEM = CENOURA = BETERRABA

BRÓCOLIS = REPOLHO = TOMATE

COUVE = TAIOBA = ALFACE

ALHO = CEBOLA = CEBOLINHA

VITAMINA DE BANANA = VITAMINA DE MAÇÃ = VITAMINA DE MANGA

DANONINHO DE MANGA = DANONINHO DE MAMÃO

PANQUECA DE BANANA = BANANA DA TERRA COZIDA = BATATA DOCE COZIDA

BANANA = MAÇÃ = LARANJA = MELÃO = MELANCIA = MEXERICA = MANGA

BOLO = BISCOITO

***Evandro Doriquetto – CRN4:*** ***09101024***