|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL (EMEB JOSÉ HELVÉCIO)**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana*  **FAIXA ETÁRIA:** 6 *a 10 anos*  **PERÍODO:** *Integral* | | | | | |
| **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: 07h30min** | *Suco de laranja, biscoito doce* | *Leite com achocolatado, bolo simples* | *Leite com achocolatado, bolo simples* | *Suco de manga, bolo simples* | *Leite com achocolatado, biscoito doce* |
| **Lanche: 09h30min** | *Banana da terra cozida* | *Melancia* | *Melancia* | *Banana da terra cozida* | *Laranja* |
| **Almoço: 11h30min** | *Arroz, feijão, ovos cozidos, cenoura cozida* | *Macarrão, feijão, iscas de carne suína, chuchu cozido e refogado, beterraba ralada* | *Macarrão, feijão, iscas de carne suína, chuchu cozido e refogado, beterraba ralada* | *Macarrão, feijão, carne suína cozida, abóbora*  *cozida e refogada, salada de*  *tomate* | *Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido* |
| **Lanche da tarde: 14h** | *Canjiquinha com legumes* | *Polenta ao molho de carne suína com legumes* | *Polenta ao molho de carne suína com legumes* | *Canjiquinha com legumes, carne suína* | *Macarrão com cenoura ralada e frango desfiado* |
| **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** |
|  | |  | 66 g | 14 g | 11 g |
| 410,10 | 39% | 8% | 14% |
| ***Evandro Doriquetto – CRN4:*** ***09101024*** | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana*  **FAIXA ETÁRIA:** 6 *a 10 anos*  **PERÍODO:** *Integral* | | | | | |
| **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: 07h30min** | *Suco de laranja, biscoito doce* | *Leite com achocolatado, bolo simples* | *Vitamina de fruta, biscoito cream cracker* | *Leite com achocolatado, biscoito maisena* | *Suco de laranja, biscoito cream cracker* |
| **Lanche: 09h30min** | *Banana da terra cozida* | *Melancia* | *Maçã* | *Melancia* | *Banana da terra cozida* |
| **Almoço: 11h30min** | *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* | *Macarrão, feijão, carne bovina cozida, abóbora cozida e refogada* | *Canjiquinha com legumes, feijão, carne*  *suína* |
| **Lanche da tarde: 14h** | *Canjiquinha com legumes* | *Polenta ao molho de carne suína com legumes* | *Canjiquinha com legumes, frango desfiado* | *Polenta ao molho de carne bovina com legumes* | *Arroz, feijão, carne suína desfida, cenoura cozida* |
| **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** |
|  | |  | 99 g | 22 g | 17 g |
| 625,07 | 64% | 14% | 24% |
| ***Evandro Doriquetto – CRN4:*** ***09101024*** | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | | | **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana*  **FAIXA ETÁRIA:** 6 *a 10 anos*  **PERÍODO:** *Integral* | | | | | | | **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: 07h30min** | *Leite com achocolatado, biscoito cream cracker* | *Suco de melancia, bolo simples* | *Leite com achocolatado, biscoito cream cracker* | *Suco de laranja, biscoito doce* | *Suco de manga, biscoito cream cracker* | | **Lanche: 09h30min** | *Manga* | *Banana* | *Laranja* | *Banana da terra cozida* | *Maçã* | | **Almoço: 11h30min** | *Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de inhame* | *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* | *Macarrão, feijão, frango desfiado, chuchu cozido e*  *refogado* | | **Lanche da tarde: 14h** | *Canjiquinha com legumes* | *Bolo salgado com carne suína desfiada* | *Polenta ao molho de frango com legumes* | *Macarrão ao molho de carne suína com legumes* | *Canjiquinha com legumes, frango desfiado* | | **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** | |  | |  | 99 g | 20 g | 15 g | | 598,10 | 66% | 14% | 23% | | ***Evandro Doriquetto – CRN4:*** ***09101024*** | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana*  **FAIXA ETÁRIA:** 6 *a 10 anos*  **PERÍODO:** *Integral* | | | | | |
| **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: 07h30min** | *Leite com achocolatado, biscoito cream cracker* | *Suco de laranja, biscoito doce* | *Leite com achocolatado, broa de fubá* | *Suco de manga, biscoito cream cracker* | *Vitamina de fruta, biscoito doce* |
| **Lanche: 09h30min** | *Melancia* | *Banana* | *Maçã* | *Banana da terra cozida* | *Melancia* |
| **Almoço: 11h30min** | *Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de batata* | *Macarrão, feijão, iscas de carne suína,*  *beterraba cozida, cenoura ralada* | *Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido* | *Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína* | *Macarrão, feijão, frango desfiado, batata e beterraba cozidas* |
| **Lanche da tarde: 14h** | *Canjiquinha com legumes* | *Polenta ao molho de carne suína com legumes* | *Bolo salgado com frango desfiado* | *Macarrão ao molho de carne suína com legumes* | *Arroz, frango desfiado, abóbora cozida e refogada, batata cozida* |
| **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** |
|  | |  | 107 g | 21 g | 17 g |
| 649,42 | 66% | 13% | 23% |
| ***Evandro Doriquetto – CRN4:09101024*** | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – FUNDAMENTAL**  **MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica*  **ZONA:** *Urbana*  **FAIXA ETÁRIA:** 6 *a 10 anos*  **PERÍODO:** *Integral* | | | | | |
| **OUTUBRO/2023** | | | | | |
|  | **2ª FEIRA**  **30/10/2023** | **3ª FEIRA**  **31/10/2023** |  |  |  |
| **Desjejum: 07h30min** | *Vitamina de fruta, biscoito cream cracker* | *Suco de manga, biscoito cream cracker* |  |  |  |
| **Lanche: 09h30min** | *Banana* | *Banana da terra cozida* |  |  |  |
| **Almoço: 11h30min** | *Arroz, feijão, ovos cozidos, abóbora cozida e refogada* | *Canjiquinha com legumes, feijão, carne*  *suína* |  |  |  |
| **Lanche da tarde: 14h** | *Macarrão ao molho de legumes, ovos mexidos* | *Polenta ao molho de carne suína com legumes* |  |  |  |
| **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** |
|  | |  | 110 g | 23 g | 18 g |
| 665,41 | 65% | 14% | 24% |
| ***Evandro Doriquetto – CRN4:09101024*** | | | | | |
|  | | | | | |

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

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO –**

**FUNDAMENTAL**

**MODALIDADE DE ENSINO:**

*Educação Básica*

**ZONA:**

*Urbana*

**FAIXA ETÁRIA:**

6

*a*

*10*

*anos*

**PERÍODO:**

*Integral*

**LISTA DE SUBSTITUIÇÃO – CEREAIS, 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***