

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ AO FUNDAMENTAL (EMEB e CMEI Pedra Branca)
MODALIDADE DE ENSINO: *Educação Básica – Comunidade Quilombola*
ZONA: *Rural*
FAIXA ETÁRIA: *4 a 10 anos*
PERÍODO: *Parcial*

MAIO/2023

	2ª FEIRA 01/05/2023	3ª FEIRA 02/05/2023	4ª FEIRA 03/05/2023	5ª FEIRA 04/05/2023	6ª FEIRA 05/05/2023
Desjejum: 07h15min Lanche da tarde: 13h15min	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Suco de manga, bolo simples</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Leite com achocolatado, biscoito doce</i>
Almoço: 09h Jantar: 15h	<i>Arroz, feijão, ovos cozidos, cenoura cozida</i>	<i>Macarrão, feijão, iscas de carne suína, chuchu cozido e refogado, beterraba ralada</i>	<i>Arroz, feijão, frango desfiado, batata e cenoura cozidas</i>	<i>Macarrão, feijão, carne suína cozida, abóbora cozida e refogada, salada de tomate</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido. Sobremesa: Fruta</i>
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
		220,18	37 g 41%	7 g 7%	5 g 13%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA

MODALIDADE DE ENSINO: *Educação Básica – Comunidade Quilombola*

ZONA: *Rural*

FAIXA ETÁRIA: *4 a 10 anos*

PERÍODO: *Parcial*

MAIO/2023

	2ª FEIRA 08/05/2023	3ª FEIRA 09/05/2023	4ª FEIRA 10/05/2023	5ª FEIRA 11/05/2023	6ª FEIRA 12/05/2023
Desjejum: 07h15min Lanche da tarde: 13h15min	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Suco de manga, bolo simples</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito maisena</i>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>
Almoço: 09h Jantar: 15h	<i>Arroz, feijão, ovos cozidos, cenoura cozida</i>	<i>Macarrão, feijão, iscas de carne suína, chuchu cozido e refogado, beterraba ralada</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, salada de tomate com cenoura. Sobremesa: Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, carne bovina cozida, abóbora cozida e refogada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. Sobremesa: Fruta</i>
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
		311,38	53 g 69%	10 g 13%	7 g 21%

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica – Comunidade Quilombola***ZONA:** *Rural***FAIXA ETÁRIA:** *4 a 10 anos***PERÍODO:** *Parcial***MAIO/2023**

	2ª FEIRA 15/05/2023	3ª FEIRA 16/05/2023	4ª FEIRA 17/05/2023	5ª FEIRA 18/05/2023	6ª FEIRA 19/05/2023
Desjejum: 07h15min Lanche da tarde: 13h15min	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de melancia, bolo simples</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>
Almoço: 09h Jantar: 15h	<i>Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de inhame. Sobremesa: Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, carne suína desfiada, cenoura cozida, salada de tomate</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, beterraba e cenoura ralada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. Sobremesa: Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, chuchu cozido e refogado</i>
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
	307,68	53 g		10 g	7 g
		70%		13%	21%

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica – Comunidade Quilombola***ZONA:** *Rural***FAIXA ETÁRIA:** *4 a 10 anos***PERÍODO:** *Parcial***MAIO/2023**

	2ª FEIRA 22/05/2023	3ª FEIRA 23/05/2023	4ª FEIRA 24/05/2023	5ª FEIRA 25/05/2023	6ª FEIRA 26/05/2023
Desjejum: 07h15min Lanche da tarde: 13h15min	<i>Leite com achocolatado, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de laranja, panqueca de banana</i>	<i>Vitamina de fruta, broa de fubá</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito doce</i>
Almoço: 09h Jantar: 15h	<i>Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de batata</i>	<i>Macarrão, feijão, iscas de carne suína, beterraba cozida, cenoura ralada</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido. Sobremesa: Fruta</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. Sobremesa: Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, batata e beterraba cozidas</i>
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
		324,11	53 g	11 g	9 g
			66%	14%	24%

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica – Comunidade Quilombola***ZONA:** *Rural***FAIXA ETÁRIA:** *4 a 10 anos***PERÍODO:** *Parcial***MAIO/2023**

	2ª FEIRA 29/05/2023	3ª FEIRA 30/05/2023	4ª FEIRA 31/05/2023	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 07h15min Lanche da tarde: 13h15min	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito doce</i>		
Almoço: 09h Jantar: 15h	<i>Arroz, feijão, ovos cozidos, abóbora cozida e refogada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. Sobremesa: Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, purê de inhame</i>		
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
		314,63	52 g	11 g	9 g
			67%	14%	24%

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA

MODALIDADE DE ENSINO: *Educação Básica – Comunidade Quilombola*

ZONA: *Rural*

FAIXA ETÁRIA: *4 a 10 anos*

PERÍODO: *Parcial*

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: 09100524