



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

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL (CMEI Fazenda Belém; CMEI José Hemerly; EMEB Alzira Gomes; EMEB Antônio Vazzoler; EMEB Frade; EMEB Itabira; EMEB João Domingos; EMEB Pedro Milaneze Altoé; EMEB Prosperidade; EMEB Santa Maria; EMEB Santana; EMEB Santo Antônio; EMEB Sossego; EMEB Taquarussu.)

MODALIDADE DE ENSINO: *Educação Básica*

ZONA: *Urbana e Rural*

FAIXA ETÁRIA: *6 a 10 anos*

PERÍODO: *Parcial*

**JUNHO/2023**

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA 01/06/2023	6ª FEIRA 02/06/2023
Desjejum: 07h15min Lanche da tarde: 13h15min				<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Leite com achocolatado, biscoito doce</i>
Almoço: 09h Jantar: 15h				<i>Macarrão, feijão, carne suína cozida, abóbora cozida e refogada, salada de tomate</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido. <b>Sobremesa:</b> 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	
		52 g	10 g	8 g	
	312,22	40%	8%	13%	



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

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL I**

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

**ZONA:** *Urbana e Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *6 a 10 anos*

**PERÍODO:** *Parcial*

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>05/06/2023</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>06/06/2023</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>07/06/2023</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>08/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>09/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde:</b> <b>13h15min</b>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Leite com achocolatado, bolo simples</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>		
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>	<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. <b>Sobremesa:</b> Fruta</i>		
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			71 g	16 g	12 g
		447,30	65%	14%	23%



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

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL I**

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

**ZONA:** *Urbana e Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *6 a 10 anos*

**PERÍODO:** *Parcial*

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>12/06/2023</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>13/06/2023</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>14/06/2023</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>15/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>16/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde:</b> <b>13h15min</b>	<i>Leite com achocolatado, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de melancia, bolo simples</i>	<i>Leite com achocolatado, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>	<i>Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de inhame. <b>Sobremesa:</b> 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. <b>Sobremesa:</b> Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, chuchu cozido e refogado</i>
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		444,97	73 g 67%	15 g 14%	12 g 23%



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

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL I**

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

**ZONA:** *Urbana e Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *6 a 10 anos*

**PERÍODO:** *Parcial*

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>19/06/2023</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>20/06/2023</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>21/06/2023</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>22/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>23/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde:</b> <b>13h15min</b>	<i>Leite com achocolatado, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de laranja, panqueca de banana</i>	<i>Leite com achocolatado, broa de fubá</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito doce</i>
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>	<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.</i> <b>Sobremesa: Fruta</b>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína.</i> <b>Sobremesa: Fruta</b>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, batata e beterraba cozidas</i>
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		464,95	75 g	16 g	13 g
			65%	14%	24%



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

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL I**

**MODALIDADE DE ENSINO:** Educação Básica

**ZONA:** Urbana e Rural

**FAIXA ETÁRIA:** 6 a 10 anos

**PERÍODO:** Parcial

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>26/06/2023</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>27/06/2023</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>28/06/2023</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>29/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>30/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde:</b> <b>13h15min</b>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Leite com achocolatado, biscoito doce</i>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>	<i>Arroz, feijão, ovos cozidos, abóbora cozida e refogada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. <b>Sobremesa:</b> Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, purê de inhame</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. <b>Sobremesa:</b> Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, chuchu cozido e refogado</i>
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			73 g	16 g	13 g
		456,31	65%	14%	25%

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

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL I**

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

**ZONA:** *Urbana e Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *6 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)**

SUCO NATURAL DE LARANJA = SUCO NATURAL DE MELÃO = SUCO NATURAL DE MANGA = SUCO NATURAL DE MELANCIA

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

***Evandro Doriquetto – CRN4: 09100624***



PREFEITURA MUNICIPAL DE  
**VARGEM ALTA**