



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*

JUNHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA 01/06/2023	6ª FEIRA 02/06/2023
Desjejum: 07h30min				<i>Suco de manga, bolo simples</i>	<i>Leite com achocolatado, biscoito doce</i>
Lanche: 09h30min				<i>Banana da terra cozida</i>	<i>Laranja</i>
Almoço: 11h30min				<i>Macarrão, feijão, carne suína cozida, abóbora cozida e refogada, salada de tomate</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido</i>
Lanche da tarde: 14h				<i>Canjiquinha com legumes, carne suína</i>	<i>Macarrão com cenoura ralada e frango desfiado</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
		408,06	66 g	14 g	11 g
			39%	8%	14%

Evandro Doriquetto – CRN4: 09100624

**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*

JUNHO/2023

	2ª FEIRA 05/06/2023	3ª FEIRA 06/06/2023	4ª FEIRA 07/06/2023	5ª FEIRA 08/06/2023	6ª FEIRA 09/06/2023
Desjejum: 07h30min	<i>Suco de laranja, biscoito doce</i>	<i>Leite com achocolatado, bolo simples</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Leite com achocolatado, biscoito maisena</i>	<i>Suco de laranja, biscoito cream cracker</i>
Lanche: 09h30min	<i>Banana da terra cozida</i>	<i>Melancia</i>	<i>Maçã</i>	<i>Melancia</i>	<i>Banana da terra cozida</i>
Almoço: 11h30min	<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</i>	<i>Macarrão, feijão, carne bovina cozida, abóbora cozida e refogada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína</i>
Lanche da tarde: 14h	<i>Canjiquinha com legumes</i>	<i>Polenta ao molho de carne suína com legumes</i>	<i>Canjiquinha com legumes, frango desfiado</i>	<i>Polenta ao molho de carne bovina com legumes</i>	<i>Arroz, feijão, carne suína desfida, cenoura cozida</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
			99 g	22 g	17 g
		625,07	64%	14%	24%

Evandro Doriquetto – CRN4: 09100624



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*

JUNHO/2023

	2ª FEIRA 12/06/2023	3ª FEIRA 13/06/2023	4ª FEIRA 14/06/2023	5ª FEIRA 15/06/2023	6ª FEIRA 16/06/2023
Desjejum: 07h30min	<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, biscoito doce</i>	<i>Suco de manga, biscoito cream cracker</i>
Lanche: 09h30min	<i>Manga</i>	<i>Banana</i>	<i>Laranja</i>	<i>Banana da terra cozida</i>	<i>Maçã</i>
Almoço: 11h30min	<i>Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de inhame</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</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, chuchu cozido e refogado</i>
Lanche da tarde: 14h	<i>Canjiquinha com legumes</i>	<i>Bolo salgado com carne suína desfiada</i>	<i>Polenta ao molho de frango com legumes</i>	<i>Macarrão ao molho de carne suína com legumes</i>	<i>Canjiquinha com legumes, frango desfiado</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
		598,06	99 g	20 g	15 g
			66%	14%	23%

Evandro Doriquetto – CRN4: 09100624

**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*

JUNHO/2023

	2ª FEIRA 19/06/2023	3ª FEIRA 20/06/2023	4ª FEIRA 21/06/2023	5ª FEIRA 22/06/2023	6ª FEIRA 23/06/2023
Desjejum: 07h30min	<i>Leite com achocolatado, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de laranja, biscoito doce</i>	<i>Leite com achocolatado, broa de fubá</i>	<i>Suco de manga, biscoito cream cracker</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito doce</i>
Lanche: 09h30min	<i>Melancia</i>	<i>Banana</i>	<i>Maçã</i>	<i>Banana da terra cozida</i>	<i>Melancia</i>
Almoço: 11h30min	<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>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, batata e beterraba cozidas</i>
Lanche da tarde: 14h	<i>Canjiquinha com legumes</i>	<i>Polenta ao molho de carne suína com legumes</i>	<i>Bolo salgado com frango desfiado</i>	<i>Macarrão ao molho de carne suína com legumes</i>	<i>Arroz, frango desfiado, abóbora cozida e refogada, batata cozida</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
		649,42	107 g	21 g	17 g
			66%	13%	23%

Evandro Doriquetto – CRN4:09100624



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*

JUNHO/2023

	2ª FEIRA 26/06/2023	3ª FEIRA 27/06/2023	4ª FEIRA 28/06/2023	5ª FEIRA 29/06/2023	6ª FEIRA 30/06/2023
Desjejum: 07h30min	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de manga, biscoito cream cracker</i>	<i>Leite com achocolatado, biscoito doce</i>	<i>Suco de manga, biscoito cream cracker</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito doce</i>
Lanche: 09h30min	<i>Banana</i>	<i>Banana da terra cozida</i>	<i>Laranja</i>	<i>Banana da terra cozida</i>	<i>Melancia</i>
Almoço: 11h30min	<i>Arroz, feijão, ovos cozidos, abóbora cozida e refogada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, purê de inhame</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, batata e beterraba cozidas</i>
Lanche da tarde: 14h	<i>Macarrão ao molho de legumes, ovos mexidos</i>	<i>Polenta ao molho de carne suína com legumes</i>	<i>Canjiquinha com legumes, frango desfiado</i>	<i>Macarrão ao molho de carne suína com legumes</i>	<i>Arroz, frango desfiado, abóbora cozida e refogada, batata cozida</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
			108 g	23 g	18 g
		665,41	65%	14%	24%

Evandro Doriquetto – CRN4:09100624

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: 09100624