



**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 desfiada, 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
		625,07	99 g	22 g	17 g
			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	Vitamina de fruta, biscoito cream cracker	Suco de manga, biscoito cream cracker	Leite com achocolatado, biscoito doce	Suco de manga, biscoito cream cracker	Vitamina de fruta, biscoito doce
Lanche: 09h30min	Banana	Banana da terra cozida	Laranja	Banana da terra cozida	Melancia
Almoço: 11h30min	Arroz, feijão, ovos cozidos, abóbora cozida e refogada	Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína	Macarrão, feijão, frango desfiado, purê de inhame	Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína	Macarrão, feijão, frango desfiado, batata e beterraba cozidas
Lanche da tarde: 14h	Macarrão ao molho de legumes, ovos mexidos	Polenta ao molho de carne suína com legumes	Canjiquinha com legumes, 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
		665,41	108 g	23 g	18 g
			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 – CEREALIS, 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 = TAIOMA = 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