

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAJUBÁ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ENSINO FUNDAMENTAL I, EJA

FAIXA ETÁRIA 06 A 10 ANOS – EJA - PERÍODO PARCIAL

OUTUBRO/2021

| | 2ª FEIRA 18/10 | 3ª FEIRA 19/10 | 4ª FEIRA 20/10 | 5ª FEIRA 21/10 | 6ª FEIRA 22/10 |
|---|--|--|---|---|--|
| 09:00 h LANCHE | Arroz, Coxinha de Frango, Farofa com cenoura ralada, Salada de tomate | Arroz, Feijão, Pernil de panela com batata, Salada de beterraba | Arroz, Carne de panela, Mandioquinha salsa refogada, Salada de alface Sobremesa: Banana | Arroz, Feijão, Omelete de forno com legumes (Cenoura e vagem), Salada de couve | Arroz, Frango em cubos, Viradinho de repolho, Salada de tomate, Sobremesa: Laranja |
| 14:30 h LANCHE | Arroz, Coxinha de Frango, Farofa com cenoura ralada, Salada de tomate | Arroz, Feijão, Pernil de panela com batata, Salada de beterraba | Arroz, Carne de panela, Mandioquinha salsa refogada, Salada de alface Sobremesa: Banana | Arroz, Feijão, Omelete de forno com legumes (Cenoura e vagem), Salada de couve | Arroz, Frango em cubos, Viradinho de repolho, Salada de tomate, Sobremesa: Laranja |
| 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 | |
| | | 359 | 57 g | 12 g | 9 g |
| | | 63 % | 14 % | 23 % | |

Carolina Moreira Vieira Carvalho - Nutricionista - CRN9: 1417.