

SEMANA 01

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE C A R D Á P I O · ESCOLA PEDRO PRETTO  CRN-2 9801 Nutricionista Franciele T. C. V. Kern					
MARÇO / 2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Leite com cacau – Biscoito caseiro	– Café com leite – Pão de milho com doce de fruta	– Frutas	– Leite com cacau – Pão integral com melado	– Café com leite – Pão de cenoura com requeijão
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Carreteiro	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min	– Arroz integral – Feijão preto – Molho bolonhesa – Massa caseira – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão carioca – Frango com legumes – Aipim – Salada crua e cozida	x	– Arroz – Feijão preto – Lombo refogado – Moranga com milho – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Frango assado – Batata doce – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Pizza de sardinha – Suco de abacaxi	– Rosquinha – Suco de uva	x	– Wafler – Suco de laranja	– Vitamina de banana – Pipoca salgada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Na (mg)
6 A 10 ANOS	1151,20kcal	34g 12%	34g 27%	177g 61%	961,17mg
11 A 15 ANOS	1655,05kcal	49g 12%	50g 27%	253g 61%	1314,70mg

SEMANA 02

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE C A R D Á P I O · ESCOLA PEDRO PRETTO  CRN-2 9801 Nutricionista Franciele T. C. V. Kern					
MARÇO / 2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Leite com cacau – Biscoito caseiro	– Café com leite – Pão de moranga	– Fruta	– Iogurte – Cereal matinal	– Leite com cacau – Pão de cenoura com requeijão
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Galinhada	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min	– Arroz – Feijão carioca – Molho de frango – Nhoque com farofa – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Batata refogada com milho – Iscas aceboladas – Salada crua e cozida	x	– Arroz – Feijão preto – Stroganof de frango – Massa – Salada cozida e crua	– Arroz – Feijão carioca – Bife de rês – Refogado de legumes – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Bolo de laranja	– Pão de queijo	x	– Torrada	– Vitamina de morango – Rosca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Na (mg)
6 A 10 ANOS	1151,33kcal	37g 13%	34g 27%	173g 60%	1099,38mg
11 A 15 ANOS	1657,30kcal	50g 12%	53g 29%	246g 59%	1579,67mg

SEMANA 03

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE C A R D Á P I O · ESCOLA PEDRO PRETTO  CRN-2 9801 Nutricionista Franciele T. C. V. Kern					
MARÇO / 2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Leite com cacau – Biscoito caseiro	– Café com leite – Pão integral com melado	– Fruta	– Leite puro – Pão integral com manteiga	– Leite com cacau – Pão de cenoura com doce de fruta
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Sopa de feijão	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min	– Massa com legumes – Lentilha com ovo cozido – Guisado de rês – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão carioca – Frango com legumes – Aipim – Salada crua e cozida	x	– Arroz – Feijão preto – Panqueca de frango – Batata doce – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão preto – Polenta com molho de rês – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Iogurte – Cereal	– Espetinho de carne	x	– Rosquinha – Suco de uva	– Pastel de frango assado – Suco de abacaxi com hortelã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Na (mg)
6 A 10 ANOS	1151,21kcal	39g 14%	36g 28%	169g 59%	968,85mg
11 A 15 ANOS	1657,30kcal	56g 14%	54g 29%	236g 57%	1322,95mg

SEMANA 04

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE C A R D Á P I O · ESCOLA PEDRO PRETTO  CRN-2 9801 Nutricionista Franciele T. C. V. Kern					
MARÇO / 2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Leite com cacau – Biscoito caseiro	– Café com leite – Pão integral com melado	– Fruta	– Café com leite – Pão integral com melado	– Café com leite – Crepioca de frios/frango
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Pizza de rês – Creme de cacau	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min	– Arroz – Lentilha – Carne de porco na panela – Bolinho de legumes – Salada crua e cozida	– Arroz colorido – Feijão carioca – Peito de frango – Refogado de legumes – Salada crua e cozida	x	– Arroz integral – Feijão preto – Frango com molho – Massa – Salada crua e cozida	– Arroz com legumes – Feijão carioca – Lasanha de rês – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Bolo de maçã	– Pão de queijo – Suco de laranja	x	– Bolinho de peixe – Suco de abacaxi com hortelã	– Rosquinha – Suco de uva

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Na (mg)
6 A 10 ANOS	1151,71kcal	37g 13	34g 27%	173g 60%	929,45mg
11 A 15 ANOS	1656,50kcal	51g 12%	54g 29%	241g 58%	1307,82mg