

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					
MAIO / 2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/05	02/05	03/05	04/05	05/05
CAFÉ DA MANHÃ 7h		– Leite com cacau – Biscoito caseiro	– Fruta	– Café com leite – Sanduíche	– Leite puro – Pão com doce de fruta
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	FERIADO	– Fruta	– Galinhada	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min		– Arroz colorido – Feijão carioca – Iscas de rês – Massa caseira – Salada crua e cozida	x	– Arroz integral – Feijão preto – Batata cozida – Carne de porco – Salada crua e cozida	– Arroz – Lentilha – Frango – Batata doce – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h		– Wafler integral – Fruta	x	– Vitamina de banana – Biscoito salgado – Fruta	– Pão de queijo – Fruta

Obs: Cardápio sujeito à alterações.

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	1150,15kcal	36g 13%	39g 31%	163g 57%	802,15mg
11 A 15 ANOS	1655,21kcal	50g 12%	53g 29%	244g 59%	1135,40mg

SEMANA 02

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVERSEIRO / 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					
MAIO/ 2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/05	09/05	10/05	11/05	12/05
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Iogurte – Cereal de milho	– Leite com cacau – Pão com manteiga	– Fruta	– Café com leite – Pão integral com doce de fruta	– Leite com cacau – Cuca rápida
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Carreteiro	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min	– Arroz – Lentilha – Bolinho de legumes – Carne de panela – Salada crua e cozida	– Arroz colorido – Feijão carioca – Fígado – Purê de batata – Salada crua e cozida	x	– Arroz integral – Feijão preto – Bife de rês – Massa colorida – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Frango com molho – Polenta – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Sanduíche natural – Fruta	– Rosquinha – Fruta	x	– Bolo de laranja – Fruta	– Pastel de rês – Fruta

Obs: Cardápio sujeito à alterações.

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	1150,97kcal	35g 12%	38g 29%	168g 59%	911,08mg
11 A 15 ANOS	1655,04kcal	49g 12%	51g 28%	250g 60%	1350,09mg

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					
MAIO / 2023	SEGUNDA-FEIRA 15/05	TERÇA-FEIRA 16/05	QUARTA-FEIRA 17/05	QUINTA-FEIRA 18/05	SEXTA-FEIRA 19/05
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Café com leite – Biscoito caseiro	– Leite com cacau – Pão de aipim com melado	– Fruta	– Café com leite – Pão com doce de fruta	– Chá – Cuca rápida
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Polenta com molho de rês	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min	– Arroz – Feijão carioca – Nhoque com molho de iscas de rês – Salada crua e cozida	– Arroz colorido – Feijão preto – Frango assado – Batata refogada – Salada crua e cozida	x	– Arroz – Lentilha – Carne de porco – Batata doce – Salada crua e cozida	– Sopa de feijão – Bolinho de legumes – Ovo cozido – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Pão de queijo – Fruta	– Wafler – Fruta	x	– Iogurte – Cereal matinal – Fruta	– Crepioca de frios/frango – Fruta

Obs: Cardápio sujeito à alterações.

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	1151,80kcal	34g 12%	35g 28%	175g 61%	784,67mg
11 A 15 ANOS	1657,68kcal	47g 11%	49g 26%	258g 62%	1059,87mg

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					
MAIO / 2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/05	23/05	24/05	25/05	26/05
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Leite – Cereal matinal	– Leite com cacau – Pão integral com doce de fruta	– Fruta	– Café com leite – Pão com doce de fruta	– Chá – Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Purê de batata com molho de frango	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min	– Arroz – Lentilha – Carne de panela – Aipim – Salada crua e cozida	– Arroz colorido – Feijão preto – Frango com molho – Massa caseira – Salada crua e cozida	x	– Arroz integral – Feijão carioca – Carne de porco – Batata doce – Salada crua e cozida	– Carreteiro – Maionese – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Sanduíche natural – Fruta	– Pipoca doce/salgada – Vitamina de banana – Fruta	x	– Rosquinha – Fruta	– Pizza de sardinha – Fruta

Obs: Cardápio sujeito à alterações.

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	1151,34kcal	37g 13%	35g 28%	171g 59%	987,05mg
11 A 15 ANOS	1657,98kcal	51g 12%	52g 28%	247g 60%	1355,35mg

SEMANA 05

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVERSEIRO / RS PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO · ESCOLA PEDRO PRETTO  CRN-2 9801 Nutricionista Franciele T. C. V. Kern					
MAIO / 2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/05	30/05	31/05	01/06	02/06
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Chá – Biscoito caseiro	– Leite com cacau – Pão integral com melado	– Fruta	– Café com leite – Pão de moranga com doce de fruta	– Chá – Cuca rápida
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Aniversários	– Fruta	– Fruta
ALMOÇO 11h30min	– Arroz – Lentilha – Moída de rês – Massa – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão preto – Stroganof de rês – Purê de batata – Salada crua e cozida	x	– Sopa de legumes – Pastel de frango – Salada crua e cozida	– Galinhada – Aipim com farofa – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Bolo salgado – Fruta	– Rosquinha – Fruta	x	– Biscoito salgado – Vitamina de morango – Fruta	– Crepioca de rês/frios – Fruta

Obs: Cardápio sujeito à alterações.

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	1151,23kcal	37g 13%	38g 30%	165g 57%	886,90mg
11 A 15 ANOS	1656,93kcal	52g 13%	53g 29%	242g 58%	1273,78mg