

SEMANA 01

MARÇO/2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
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



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

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

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

SEMANA 02

MARÇO/2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03
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	- Suco de laranja - Bolinho de peixe



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

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

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

SEMANA 03

MARÇO/2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Leite com cacau – Biscoito caseiro	– Café com leite – Pão integral com melado		– Leite puro – Pão integral com manteiga	– Leite com cacau – Pão de cenoura com doce de fruta
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	FERIADO	– 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		– 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		– Rosquinha – Suco de uva	– Pastel de frango assado – Suco de abacaxi com hortelã



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO · ESCOLA PEDRO PRETO



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

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

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

SEMANA 04

MARÇO/2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/03	26/03	27/03	28/03	29/03
CAFÉ DA MANHÃ 7h	– Leite com cacau – Biscoito caseiro	– Café com leite – Pão integral com melado	– Fruta	– Café com leite – Pão integral com melado	
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	– Fruta	– Fruta	– Pizza de rês – Creme de cacau	– Fruta	FERIADO
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	
LANCHE DA TARDE 15h	– Bolo de maçã	– Pão de queijo – Suco de laranja	x	– Bolinho de peixe – Suco de abacaxi com hortelã	



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

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	1151,72kcal	37g 13	34g 27%	173g 60%	929,45mg
11 A 15 ANOS	1656,50kcal	51g 12%	54g 29%	241g 58%	1307,82mg

Obs: Cardápio sujeito a alterações.