

SEMANA 01

MAIO/ 2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
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/ Moída de rês - 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

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

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 02

MAIO / 2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
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 e bife 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 – Aipim – Salada crua e cozida	– Sopa de feijão – Bolinho de legumes – Ovo cozido – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 15h	– Rosca – 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 03

MAIO / 2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
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	- Massa caseira 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 - Purê de batata - 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 04

MAIO / 2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
CAFÉ DA MANHÃ 7h	- Chá - Biscoito caseiro	- Leite com cacau - Pão integral com melado	- Fruta		
LANCHE DA MANHÃ 9h20min	- Fruta	- Fruta	- Aniversários		
ALMOÇO 11h30min	- Arroz - Lentilha - Moída de rês - Massa - Salada crua e cozida	- Arroz integral - Feijão preto - Strogonof de rês - Purê de batata - Salada crua e cozida	x	FERIADO	FERIADO
LANCHE DA TARDE 15h	- Bolo salgado - Fruta	- Bolinho de peixe - Suco de uva	x		

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