

**SEMANA 01**

JUNHO / 2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 7h	- Leite com cacau - Biscoito caseiro	- Café com leite - Pão de milho com melado	- Fruta	- Café com leite - Pão integral com doce de fruta - Fruta	- Leite com cacau - Pão de cenoura
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h20min	- Fruta	- Fruta	- Galinhada	- Fruta	- Fruta
<b>ALMOÇO</b> 11h30min	- Arroz - Feijão preto - Molho de frango - Massa caseira - Salada crua e cozida	- Arroz integral - Feijão carioca - Guisado de rês - Purê de batata - Salada crua e cozida		- Arroz integral - Feijão preto - Bife de rês - Massa colorida - Salada crua e cozida	- Arroz - Lentilha - Frango - Batata doce - Salada crua e cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h	- Bolo de cenoura - Fruta	- Rosquinha - Fruta		- Vitamina de banana - Biscoito salgado - Fruta	- Cuca rápida - Fruta



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

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)
<b>6 A 10 ANOS</b>	1152,31kcal	31g 11%	34g 27%	180g 62%	648,11mg
<b>11 A 15 ANOS</b>	1656,79kcal	42g 10%	49g 27%	262g 63%	859,16mg

## SEMANA 02

JUNHO / 2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 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
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h20min	- Fruta	- Fruta	- Polenta com molho de frango	- Fruta	- Fruta
<b>ALMOÇO</b> 11h30min	- Sopa de feijão - Bolinho de arroz - Ovo cozido - Salada crua e cozida	- Arroz integral - Feijão preto - Strogonoff de rês - Purê de batata - Salada crua e cozida		- Arroz - Feijão carioca - Carne de porco - Batata doce - Salada crua e cozida	- Galinhada - Aipim com farofa - Salada crua e cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h	- Bolo de maçã - Fruta	- Iogurte - Cereal matinal - Fruta		- Pão de queijo - Fruta	- Pizza de frango - Fruta



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)
<b>6 A 10 ANOS</b>	1150,77kcal	36g 13%	36g 28%	170g 59%	703,01mg
<b>11 A 15 ANOS</b>	1658,01kcal	50g 12%	50g 27%	252g 61%	1006,60mg

### SEMANA 03

JUNHO / 20234	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 7h	- Leite - Cereal matinal	- Leite com cacau - Pão integral com doce de fruta	- Fruta	- Café com leite - Pão com manteiga	- Chá - Biscoito salgado com requeijão
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h20min	- Fruta	- Fruta	- `Carreteiro	- Fruta	- Fruta
<b>ALMOÇO</b> 11h30min	- Arroz - Lentilha - Carne de panela - Aipim - Salada crua e cozida	- Arroz colorido - Feijão preto - Frango - Batata refogada - Salada crua e cozida		- Arroz integral - Feijão carioca - Panqueca de rês - Salada crua e cozida	- Arroz - Feijão preto - Frango com molho - Polenta - Salada crua e cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h	- Rosquinha - Fruta	-Pão com melado - Fruta		- Pizza de sardinha - Fruta	- Sanduíche natural - Fruta



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)
<b>6 A 10 ANOS</b>	1150,63kcal	31g 11%	36g 28%	175g 61%	892,31mg
<b>11 A 15 ANOS</b>	1656,86kcal	44g 11%	52g 28%	254g 61%	1257,08mg

## SEMANA 04

JUNHO / 2024	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 7h	- Café com leite - Biscoito caseiro	- Leite com cacau - Pão integral com manteiga	- Fruta	- Café com leite - Pão de aipim com melado	- Chá - Biscoito salgado com requeijão
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h20min	- Fruta	- Fruta	<b>Aniversários</b>	- Fruta	- Fruta
<b>ALMOÇO</b> 11h30min	- Arroz - Lentilha - Polenta - Guisado com molho - Salada crua e cozida	- Arroz colorido - Feijão carioca - Lombo suíno - Aipim com farofa - Salada crua e cozida		- Arroz - Feijão preto - Frango assado - Moranga com milho - Salada crua e cozida	- Sopa de feijão - Pastel de rês - Salada crua e cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h	- Bolo mesclado - Fruta	- Vitamina de abacate - Biscoito salgado		- Bolo de maçã - Fruta	- Pão de queijo - Fruta



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)
<b>6 A 10 ANOS</b>	1152,45kcal	36g 12%	36g 28%	173g 60%	833,02mg
<b>11 A 15 ANOS</b>	1658,24kcal	48g 12%	51g 28%	151g 61%	1106,03mg