

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CORONEL BARROS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Fundamental II*

ZONA *urbana*

FAIXA ETÁRIA 11-15 anos

PERÍODO *parcial*

Outubro/2021

	2ª FEIRA 04/10	3ª FEIRA 05/10	4ª FEIRA 06/10	5ª FEIRA 07/10	6ª FEIRA 08/10
Lanche da Manhã / Horário*	Iogurte Manga Banana	Galinhada (sobrecoxa de frango, arroz parboilizado, cebola, alho, tomate, pimentão, cenoura, milho, ervilha) Couve chinesa Beterraba	Pipoca com especiarias Leite com cacau Mamão Melão	Salada de frutas (laranja, kiwi, manga, banana, maçã, abacaxi) Biscoito de gengelim	Torta de bolacha (bolacha maria, nata, leite condensado, creme de leite, cacau, amido de milho, amendoim torrado)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	474 kcal	79 g	14 g	14 g	
		67 %	11 %	26 %	

Isabel Thereza Steffenon Weber Sauthier – CRN-2 12305D

* Conforme horário adaptado segundo protocolos de distanciamento social

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CORONEL BARROS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Fundamental II*

ZONA *urbana*

FAIXA ETÁRIA 11-15 anos

PERÍODO *parcial*

Outubro/2021

	2ª FEIRA 11/10	3ª FEIRA 12/10	4ª FEIRA 13/10	5ª FEIRA 14/10	6ª FEIRA 15/10
Lanche da Manhã / Horário*	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Biscoito Água e Sal Café com leite Manga Mamão	Sagu de suco de uva Creme de baunilha (leite, açúcar, amido de milho, essência de baunilha, canela) Abacaxi Laranja	Feijão carioca Arroz parboilizado Batata doce Suíno ao molho Tomate com cebola Chuchu com cebolinha Laranja
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
					15% a 30% do VET
	430 kcal	86 g	14 g	9 g	
		73 %	12 %	18 %	

Isabel Thereza Steffenon Weber Sauthier – CRN-2 12305D

* Conforme horário adaptado segundo protocolos de distanciamento social

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CORONEL BARROS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Fundamental II*

ZONA *urbana*

FAIXA ETÁRIA 11-15 anos

PERÍODO *parcial*

Outubro/2021

	2ª FEIRA 18/10	3ª FEIRA 19/10	4ª FEIRA 20/10	5ª FEIRA 21/10	6ª FEIRA 22/10
Lanche da Manhã / Horário*	Torradinhas com queijo e orégano Leite com cacau Maçã Abacaxi	Feijão Mineiro (feijão preto, couve manteiga, cebola, alho) Arroz integral Frango ao molho Cenoura Couve flor Laranja	Sanduíche de presunto e queijo (pão integral, queijo, presunto, alface, cenoura, tomate) Chá de maçã Banana Mamão	Bolo de laranja (farinha de trigo, suco de laranja, açúcar, ovos, fermento químico, sal) Café com leite Manga Melão	Mandiocada (mandioca, patinho, cebola, tomate, alho, cheiro verde) Brócolis Repolho Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	430 kcal	86 g 73 %	14 g 12 %	9 g 18 %	

Isabel Thereza Steffenon Weber Sauthier – CRN-2 12305D

* Conforme horário adaptado segundo protocolos de distanciamento social

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CORONEL BARROS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Fundamental II*

ZONA *urbana*

FAIXA ETÁRIA 11-15 anos

PERÍODO *parcial*

Outubro/2021

	2ª FEIRA 25/10	3ª FEIRA 26/10	4ª FEIRA 27/10	5ª FEIRA 28/10	6ª FEIRA 29/10
Lanche da Manhã / Horário*	Biscoito de gergelim Leite com especiarias Maçã Mamão	Lentilha com suíno Batata inglesa com orégano Alface Tomate Abacaxi	Pão com carne moída (pão francês, carne bovina moída, cebola, tomate, alho) Café com leite Banana Manga	Sagu de chocolate (sagu, leite, açúcar, cacau, canela, cravo) Melão Laranja	Feijão Preto Arroz à grega Isclas de patinho ao molho Couve flor Beterraba Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		473 kcal	77 g	18 g	12 g
			65 %	15 %	23 %

Isabel Thereza Steffenon Weber Sauthier – CRN-2 12305D

* Conforme horário adaptado segundo protocolos de distanciamento social