

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARAPUÃ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS)
ESCOLA ARDINAL RIBAS E PADRE GUILHERME

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 30/09	TERÇA-FEIRA 01/10	QUARTA-FEIRA 02/10	QUINTA-FEIRA 03/10	SEXTA-FEIRA 04/10
LANCHE TARDE - 14:45	Macarrão com carne moída e salada de repolho Fruta	Arroz / feijão / pernil picadinho / quixerinha / Salada Fruta	Arroz / feijão / coxa e sobrecoxa ao molho com batata e salada Fruta	Torta de frango (frango, milho, e cenoura) Suco Fruta	Arroz / feijão / Músculo ao molho / polenta / salada Fruta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		Energia (kcal)	CHO (G)	PTN (G)	LPD (G)
		409,21	65 g	19 g	09 g
			62%	18%	21%

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 07/10	TERÇA-FEIRA 08/10	QUARTA-FEIRA 09/10	QUINTA-FEIRA 10/10	SEXTA-FEIRA 11/10
LANCHE TARDE - 14:45	Arroz / polenta / carne moída e salada de repolho Fruta	Arroz / feijão / pernil ao molho / farofa de repolho com ovo Fruta	Arroz / feijão / coxa e sobrecoxa assada / maionese / salada Fruta	DIA DAS CRIANÇAS: Pizza de presunto e mussarela Picolé de laranja Suco de Uva Fruta	Macarrão com músculo ao molho / salada Fruta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		Energia (kcal)	CHO (G)	PTN (G)	LPD (G)
		363,82	57 g	14 g	09 g
			62%	16%	24%


*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

**As frutas serão mandadas conforme a safra e a disponibilidade dos agricultores.

Renata Volpe Vieira Paganote
 Renata Volpe Vieira Paganote
 Nutricionista Responsável Técnica
 CRN8 – 7267



DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARAPUÃ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS)
ESCOLA ARDINAL RIBAS E PADRE GUILHERME

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 14/10	TERÇA-FEIRA 15/10	QUARTA-FEIRA 16/10	QUINTA-FEIRA 17/10	SEXTA-FEIRA 18/10
LANCHE TARDE - 14:45		Arroz / feijão / pernil picadinho ao molho / polenta / salada Fruta	Macarrão com coxa e sobrecoxa ao molho / salada Fruta	Bolo mesclado Suco Fruta	Arroz / feijão / músculo com batata / salada Fruta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		Energia (kcal)	CHO (G)	PTN (G)	LPD (G)
		353,24	50g 55%	18 g 21%	10g 24%

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 21/10	TERÇA-FEIRA 22/10	QUARTA-FEIRA 23/10	QUINTA-FEIRA 24/10	SEXTA-FEIRA 25/10
LANCHE TARDE - 14:45	Macarrão com carne moída e salada de repolho Fruta	Arroz / feijão / pernil picadinho / quirerinha / salada Fruta	Arroz / feijão / coxa e sobrecoxa assada com batata e salada Fruta	Torta de frango (frango, milho, e cenoura) Suco Fruta	Arroz / feijão / carne de panela com polenta / salada Fruta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		Energia (kcal)	CHO (G)	PTN (G)	LPD (G)
		394,94	61g 61%	16 g 17%	10 g 24%

*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

**As frutas serão mandadas conforme a safra e a disponibilidade dos agricultores.

Renata Volpe Vieira Paganote
 Renata Volpe Vieira Paganote
 Nutricionista Responsável Técnica
 CRN8 – 7267



DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARAPUÃ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS)

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 28/10	TERÇA-FEIRA 29/10	QUARTA-FEIRA 30/10	QUINTA-FEIRA 31/10	SEXTA-FEIRA 01/11
LANCHE TARDE - 14:45	Arroz / polenta / carne moída e salada de repolho Fruta	Macarrão com pernil picadinho ao molho / Salada Fruta	Galinhada com coxa e sobrecoxa e salada Fruta	Bolo simples Suco Fruta	Arroz / feijão / Músculo ao molho com batata / salada Fruta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		Energia (kcal)	CHO (G)	PTN (G)	LPD (G)
		409,21	65 g	19 g	09 g
			62%	18%	21%

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
LANCHE TARDE - 14:45	Macarrão com carne moída e salada de repolho Fruta	Arroz / feijão / pernil picadinho ao molho / quirerinha / salada Fruta	Arroz / feijão / coxa e sobrecoxa assada / maionese / salada Fruta	Torta de frango (frango, milho, e cenoura) Suco Fruta	Arroz / feijão / carne de panela com polenta / salada Fruta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		Energia (kcal)	CHO (G)	PTN (G)	LPD (G)
		363,82	57 g	14 g	09 g
			62%	16%	24%

*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

**As frutas serão mandadas conforme a safra e a disponibilidade dos agricultores.

Renata Volpe Vieira Paganote
 Renata Volpe Vieira Paganote
 Nutricionista Responsável Técnica
 CRN8 – 7267

