



**DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARAPUÁ**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS)**  
**ESCOLA MUNICIPAL ARDINAL RIBAS**

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 03/10	TERÇA-FEIRA 04/10	QUARTA-FEIRA 05/10	QUINTA-FEIRA 06/10	SEXTA-FEIRA 07/10
<b>LANCHE MANHÃ – 10:30</b> <b>LANCHE TARDE - 14:45</b>	Macarrão com <b>carne moída</b> e salada de repolho com cenoura ralada	Arroz, feijão, empanado de frango assado e salada de repolho	Arroz, polenta, carne bovina ao molho e salada de alface Banana	Arroz, feijão, steak de frango e salada de alface Maçã	Torta de <b>frango</b> (frango, milho, ervilha e cenoura) Suco Banana
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b> <b>(MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (G)</b>	<b>PTN (G)</b>	<b>LPD (G)</b>	
	409,21	65 g 62%	19 g 18%	09 g 21%	

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 10/10	TERÇA-FEIRA 11/10	QUARTA-FEIRA 12/10	QUINTA-FEIRA 13/10	SEXTA-FEIRA 14/10
<b>LANCHE MANHÃ – 10:30</b> <b>LANCHE TARDE - 14:45</b>	Macarrão com <b>carne moída</b> e salada de repolho com cenoura ralada	<b>Dia do Parque:</b> Sanduiche Natural com <b>Presunto e Queijo</b> Melancia Picolé de fruta	 <b>Dia das Crianças</b>	Caldo de mandioca com frango desfiado e salada de alface Melancia	 <b>Dia do Professor</b>
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b> <b>(MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (G)</b>	<b>PTN (G)</b>	<b>LPD (G)</b>	
	353,24	50g 55%	18 g 21%	10g 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 MUNICIPAL ARDINAL RIBAS**

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 17/10	TERÇA-FEIRA 18/10	QUARTA-FEIRA 19/10	QUINTA-FEIRA 20/10	SEXTA-FEIRA 21/10
<b>LANCHE MANHÃ - 10:30</b> <b>LANCHE TARDE - 14:45</b>	Macarrão com <b>carne moída</b> e salada de repolho com cenoura ralada	Arroz, feijão, empanado de peixe assado e salada de repolho	Quirerinha com carne bovina ao molho e salada de alface Fruta	Arroz, farofa temperada (farinha de milho, ovo, cenoura, milho..) Fruta	Bolo fubá Composto lacteo Fruta
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b> <b>(MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (G)</b>	<b>PTN (G)</b>	<b>LPD (G)</b>	
	363,82	57 g	14 g	09 g	
		62%	16%	24%	

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 24/10	TERÇA-FEIRA 25/10	QUARTA-FEIRA 26/10	QUINTA-FEIRA 27/10	SEXTA-FEIRA 28/10
<b>LANCHE MANHÃ - 10:30</b> <b>LANCHE TARDE - 14:45</b>	Macarrão com <b>carne moída</b> e salada de repolho com cenoura ralada	Arroz, feijão, empanado de frango assado e salada de repolho	Arroz, feijão, quibe assado, salada de alface Fruta	Quirerinha com carne suína e salada de alface Fruta	Torta de <b>frango</b> (frango, milho, ervilha e cenoura) Suco Fruta
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b> <b>(MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (G)</b>	<b>PTN (G)</b>	<b>LPD (G)</b>	
	394,94	61g	16 g	10 g	
		61%	17%	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

