



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

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 03/10	TERÇA-FEIRA 04/10	QUARTA-FEIRA 05/10	QUINTA-FEIRA 06/10	SEXTA-FEIRA 07/10
<b>LANCHE MANHÃ – 09:30</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	Caldo de mandioca com frango desfiado e salada de alface Fruta	Arroz, feijão, <b>coxa e sobrecoxa</b> ao molho, maionese 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>	
	391,94	60 g	17 g	10 g	
		60%	18%	24%	

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 10/10	TERÇA-FEIRA 11/10	QUARTA-FEIRA 12/10	QUINTA-FEIRA 13/10	SEXTA-FEIRA 14/10
<b>LANCHE MANHÃ – 09:30</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		<b>Dia do Parque:</b> Sanduiche Natural com <b>Presunto e Queijo</b> Melancia Picolé de 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>	
	355,76	48g	19 g	10g	
		52%	22%	25%	

\*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

\*\*As frutas e verduras 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 ARAPUÁ**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS)**

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 17/10	TERÇA-FEIRA 18/10	QUARTA-FEIRA 19/10	QUINTA-FEIRA 20/10	SEXTA-FEIRA 21/10
<b>LANCHE MANHÃ - 9:30</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	Quirerinha com carne bovina ao molho e salada de alface Fruta	Arroz, polenta com <b>peito de frango</b> em cubos e salada de alface 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>	
	367,54	57 g	16 g	09 g	
		61%	18%	23%	

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 24/10	TERÇA-FEIRA 25/10	QUARTA-FEIRA 26/10	QUINTA-FEIRA 27/10	SEXTA-FEIRA 28/10
<b>LANCHE MANHÃ - 9:30</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	Arroz, feijão, quibe assado, salada de alface Fruta	Arroz, quirerinha com <b>carne suína</b> 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 e verduras serão mandadas conforme a safra e a disponibilidade dos agricultores.

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

