

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 22/04/2024 a 26/04/2024

	2º Feira 22/04	3ºFeira 23/04	4ºFeira 24/04	5º Feira 25/04	6º Feira 26/04	MEDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão logurte de Morango	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de frango	Arroz e feijão Purê de batata Carne moída refogada com vagem Salada: Alface e tomate	Arroz e feijoada de pernil Farofa de cenoura Salada: Couve Refogada Fruta: Mexerica	Arroz e strogonoff de carne Batata palha Salada: Repolho com cenoura Fruta: Goiaba	Arroz com frango e feijão Salada: Pepino com tomate Fruta: Banana	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	772,2	803,5	562,2	627,2	660,3	685,08
Carboidratos (g)	114,4	114,1	93,3	95,1	105,0	104,38
Proteínas (g)	27,0	36,3	21,1	19,8	28,3	26,5
Lipídeos(g)	24,8	22,5	11,9	19,3	14,0	18,5
Fibras (g)	5,7	7,2	3,9	8,1	8,8	6,74
Vitamina A (mcg)	114,9	103,1	88,4	81,5	87,2	95,02
Vitamina C (mcg)	68,9	32,1	10,3	17,8	14,8	28,78
Sódio (mg)	1056,5	691,3	590,7	628,7	901,2	773,68
Cálcio (mg)	290,8	212,0	163,2	202,0	213,1	216,22
Ferro (mg)	4,0	4,0	3,1	2,9	5,6	3,92

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – M^ª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 29/04/2024 a 03/05/2024

	2º Feira 29/04	3º Feira 30/04	4º Feira 01/05	5º Feira 02/05	6º Feira 03/05	MÉDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão iogurte de Coco	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de carne moída	Arroz e feijão Farofa de ovos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Goiaba	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Beterraba e cenoura Fruta: Mexerica	Risoto de frango e feijão Salada: Rúcula e pepino Fruta: Banana	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	662,3	622,0	644,6	1360,4	801,0	818,06
Carboidratos (g)	98,9	101,5	100,3	211,6	135,4	129,54
Proteínas (g)	37,6	20,8	35,1	34,9	24,5	30,58
Lipídeos(g)	13,4	15,0	10,6	42,2	18,5	19,94
Fibras (g)	7,2	7,9	6,7	14,7	10,3	9,36
Vitamina A (mcg)	90,0	129,1	99,8	184,4	126,7	126
Vitamina C (mcg)	15,9	35,0	6,8	37,4	20,2	23,06
Sódio (mg)	728,9	1095,7	1137,2	986,7	1127,9	1.015,28
Cálcio (mg)	192,0	206,3	174,3	296,4	237,2	221,24
Ferro (mg)	2,9	3,5	2,7	4,4	5,1	3,72

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:4603

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 06/05/2024 a 10/05/2024

	2º Feira 06/05	3ºFeira 07/05	4ºFeira 08/05	5º Feira 09/05	6º Feira 10/05	MÉDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão iogurte de Morango	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Arroz e feijão Empanado de frango	Arroz e estrogonofe de carne Batata Palha Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Tilápia Assada com legumes Salada: Acelga	Arroz e feijão Carne em cubos com mandioca Salada: Repolho e pepino Fruta: Mexeria	Macarrão com molho de frango Fruta: Goiaba	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	801,0	1.008,4	809,4	644,6	1.360,4	924,76
Carboidratos (g)	135,4	136,9	98,6	100,3	211,6	136,56
Proteínas (g)	24,5	35,3	46,9	35,1	34,9	35,34
Lipídeos(g)	18,5	37,1	24,5	10,6	42,2	26,58
Fibras (g)	10,3	10,6	7,7	6,7	14,7	10
Vitamina A (mcg)	126,7	85,0	89,6	99,8	184,4	117,1
Vitamina C (mcg)	20,2	48,6	30,0	6,8	37,4	28,6
Sódio (mg)	1127,9	1.331,2	982,5	1.137,2	986,7	1.113,10
Cálcio (mg)	237,2	224,4	241,2	174,3	296,4	234,7
Ferro (mg)	3,3	4,5	4,0	2,7	4,4	3,78

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:46038

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 13/05/2024 a 17/05/2024

	2º Feira 13/05	3º Feira 14/05	4º Feira 15/05	5º Feira 16/05	6º Feira 17/05	MEDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão logurte de coco	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de carne moída	Risoto de frango e feijão Couve refogada com cenoura Fruta: Mexerica	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Alface e vinagrete	Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Empanado de frango Salada: Beterraba e rúcula Fruta: Goiaba	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	1.008,4	809,4	565,2	793,8	635,8	762,52,18
Carboidratos (g)	136,9	98,6	93,3	132,9	95,5	111,44
Proteínas (g)	35,3	46,9	21,1	21,4	22,3	29,4
Lipídeos(g)	37,1	24,5	11,9	19,2	18,2	22,18
Fibras (g)	10,6	7,7	3,9	6,8	3,8	6,56
Vitamina A (mcg)	85,0	89,6	88,4	90,2	114,9	93,62
Vitamina C (mcg)	48,6	30,0	10,3	18,1	12,4	23,88
Sódio (mg)	1.331,2	982,5	590,7	1.501,3	431,5	967,44
Cálcio (mg)	224,4	241,2	163,2	180,6	270,2	215,92
Ferro (mg)	4,5	4,0	3,1	3,7	3,0	3,66

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:46038

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						MÉDIA SEMANAL
CARDÁPIO – M ^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO						
Semana do dia 20/05/2024 a 24/05/2024						
	2º Feira 20/05	3º Feira 21/05	4º Feira 22/05	5º Feira 23/05	6º Feira 24/05	
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão iogurte de Morango	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Arroz e strogonoff de frango Batata palha	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Rúcula com beterraba Fruta: Mexerica	Arroz e feijão Carne em cubos com cenoura e batata Salada: Alface e tomate	Arroz e feijão Linguíça Assada com abóbora Repolho e pepino Fruta: Banana	Macarrão ao sugo Frango Assado Fruta: Goiaba	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	1.244,0	927,5	839,3	745,2	627,3	876,66
Carboidratos (g)	206,1	140,6	107,1	128,5	96,9	135,84
Proteínas (g)	34,4	39,2	27,8	25,9	18,4	29,14
Lipídeos(g)	31,1	23,5	34,9	13,7	19,4	24,52
Fibras (g)	14,7	6,7	7,2	5,3	8,5	8,48
Vitamina A (mcg)	78,0	104,0	184,4	90,2	117,5	114,82
Vitamina C (mcg)	20,1	16,2	22,0	10,3	19,7	17,66
Sódio (mg)	706,1	884,7	1431,0	979,5	855,4	971,34
Cálcio (mg)	211,4	186,8	262,8	172,8	210,5	208,86
Ferro (mg)	4,2	4,5	4,4	3,7	3,5	4,06

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio **CRN:46038**