

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

CARDÁPIO – PEI M^a IMACULADA E FLORA

Semana do dia 01/07/2024 a 05/07/2024

	2º Feira 01/07	3º Feira 02/07	4º Feira 03/07	5º Feira 04/07	6º Feira 05/07	
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	MEDIA SEMANAL
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de frango	Arroz e feijão Purê de batata com carne moída e vagem Salada: Alface e tomate	Arroz e feijoada de pernil Farofa de cenoura Salada: Couve Refogada Fruta: Mexerica	Arroz e estrogonofe de carne Batata palha Salada: Repolho com cenoura Fruta: Abacaxi	Arroz com frango e feijão Salada: Pepino com tomate Fruta: Banana	
Lanche	Bolo de fubá Suco de laranja	Torta salgada de legumes Suco de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de melancia	Bolo de banana, aveia e maça.	Bolo de laranja Suco de Maracujá	
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**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:4603

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

CARDÁPIO – PEI M^ª IMACULADA E FLORA

Semana do dia 08/07/2024 a 12/07/2024

	2º Feira 08/07	3º Feira 09/07	4º Feira 10/07	5º Feira 11/07	6º Feira 12/07	
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	MÉDIA SEMANAL
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de carne moída	Arroz e feijão Farofa de ovos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Maça	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	
Lanche	Arroz doce	Torta Salgada de legumes Suco de abacaxi	Bolo Simples Vitamina de frutas	Torta de frango Suco de laranja	Cereal de milho com leite	
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

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

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglia **CRN:46038**

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

CARDÁPIO – PEI M^a IMACULADA E FLORA

Semana do dia 15/07/2024 a 19/07/2024

	2º Feira 15/07	3ºFeira 16/07	4ºFeira 17/07	5º Feira 18/07	6º Feira 19/07	MEDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	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: Mexerica	Macarrão com molho de frango Fruta: Goiaba	
Lanche	Bolo de fubá Suco de abacaxi	Torta de frango Suco de melancia	Bolo Laranja Vitamina de frutas	Bolo de banana, aveia e maça.	Bolo chocolate Suco de laranja	
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 Sbroglia CRN:46038

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

CARDÁPIO – PEI M^a IMACULADA E FLORA

Semana do dia 22/07/2024 a 26/07/2024

	2º Feira 22/07	3º Feira 23/07	4º Feira 24/07	5º Feira 25/07	6º Feira 26/07	
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	MEDIA SEMANAL
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de carne moída	Risoto de frango e feijão Acelga 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 peixe Salada: Beterraba e repolho Fruta: Abacaxi	
Lanche	Bolo de cenoura Suco de abacaxi	Torta salgada Suco de laranja	Bolo de chocolate Suco de melancia	Torta de frango Suco de abacaxi	Bolo pão de ló Vitamina de frutas	
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

CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA E FLORA

Semana do dia 29/07/2024 a 02/08/2024

	2º Feira 29/07	3ºFeira 30/07	4ºFeira 31/07	5º Feira 01/08	6º Feira 02/08	
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	MEDIA SEMANAL
Almoço Ou jantar	Arroz e strogonoff de frango Batata palha	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Abobrinha 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: Maça	
Lanche	Bolo pão de ló e suco de laranja	Cereal de milho com leite	Bolo de laranja Suco de melancia	Bolo de aveia, maça e banana	Torta de frango Suco de abacaxi	
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

