

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

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 12/06/2023 A 16/06/2023

	2º Feira 12/06	3ºFeira 13/06	4ºFeira 14/06	5º Feira 15/06	6º Feira 16/06	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	Macarrão com carne moída	Arroz e feijão Carne em cubos com mandioca Fruta: Mexerica	Arroz com frango e feijão Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Purê de batata Carne moída refogada Salada: Rúcula	Arroz e strogonoff de carne Batata Palha Pepino com tomate Fruta: Laranja	
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 – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 19/06/2023 A 23/06/2023

	2º Feira 19/06	3º Feira 20/06	4º Feira 21/06	5º Feira 22/06	6º Feira 23/06	MÉDIA 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 Linguiça assada com batata	Arroz e feijão Farofa de ovos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Abacaxi	Macarrão com molho branco e brócolis Frango Assado Fruta: Banana	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Beterraba e cenoura Fruta: Mexerica	Arroz e estrogonofe de frango Batata Palha Salada: Rúcula	
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 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 26/06/2023 A 30/06/2023

	2º Feira 26/06	3ºFeira 27/06	4ºFeira 28/06	5º Feira 29/06	6º Feira 30/06	MÉDIA 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 com frango e feijão Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Carne moída refogada com vagem e cenoura Salada: Chicória Fruta: Mexerica	FESTA JUNINA Cachorro quente Arroz doce Pipoca Refrigerante	Macarrão com molho de carne de panela Fruta: Maça	
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 03/07/2023 A 07/07/2023

	2º Feira 03/07	3ºFeira 04/07	4ºFeira 05/07	5º Feira 06/07	6º Feira 07/07	MÉDIA 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	Macarrão com molho de carne moída	Risoto de frango e feijão Fruta: Mexerica	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Alface e pepino Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão Carne em cubos com mandioca Farofa de cenoura Fruta: Banana	Arroz e feijão Frango com batata e cenoura Salada: Repolho com tomate	
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 Sbroglia **CRN:46038**

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

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 10/07/2023 A 14/07/2023

	2º Feira 10/07	3ºFeira 11/07	4ºFeira 12/07	5º Feira 13/07	6º Feira 14/07	MÉDIA 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 e empanado de peixe	Macarrão com molho ao sugo Frango Assado Fruta: Mexerica	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Beterraba e cenoura Fruta: Banana	Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata Palha Salada: Repolho	Arroz e feijão Carne em cubos com batata e cenoura Salada: Alface e tomate Fruta: Laranja	
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**