

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

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 25/07/2022 a 29/07/2022

	2º Feira 25/07	3ºFeira 26/07	4ºFeira 27/07	5º Feira 28/07	6º Feira 29/07	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 Strogonoff de carne Batata palha	Arroz com frango e feijão Salada: Pepino com tomate Fruta: Laranja	Arroz e feijão Linguiça Assada com abóbora Salada: Repolho Fruta: Mexerica	Arroz e feijão Purê de batata Carne moída refogada com vagem Salada: Alface e tomate	Macarrão com molho de frango 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**

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 01/08/2022 a 05/08/2022

	2º Feira 01/08	3º Feira 02/08	4º Feira 03/08	5º Feira 04/08	6º Feira 05/08	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	Arroz e feijão Farofa de ovos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Maça	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado Fruta: Banana	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Beterraba e cenoura Fruta: Abacaxi	Risoto de frango e feijão Salada: Rúcula e pepino	
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 08/08/2022 A 12/08/2022

	2º Feira 08/08	3º Feira 09/08	4º Feira 10/08	5º Feira 11/08	6º Feira 12/08	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 peixe	Arroz e feijão Carne em cubos com mandioca Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz com frango e feijão Farofa de abobrinha com cenoura Salada: Chicória	Arroz e strogonoff de carne Batata palha Salada: Repolho e pepino Fruta: Laranja	Macarrão com molho de frango Fruta: Mamão	
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 15/08/2022 A 19/08/2022

	2º Feira 15/08	3ºFeira 16/08	4ºFeira 17/08	5º Feira 18/08	6º Feira 19/08	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 molho de carne moída	Risoto de frango e feijão Couve refogada com cenoura Fruta: Maça	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Alface e vinagrete	Arroz e feijão Peixe assado com batata Salada: Pepino e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Empanado de frango Salada: Beterraba e rúcula Fruta: Abacaxi	
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 22/08/2022 A 26/08/2022						
	2º Feira 22/08	3º Feira 23/08	4º Feira 24/08	5º Feira 25/08	6º Feira 26/08	
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%	
Almoço Ou jantar	Arroz e stroganoff de frango Batata palha	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Rúcula com tomate cereja Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão Carne em cubos com cenoura e batata Salada: Alface e tomate	Arroz e feijão Linguiça Assada com abóbora Repolho e pepino Fruta: Banana	Macarrão ao sugo Frango Assado 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**