

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

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 10/02/2025 à 14/02/2025

	2º Feira 10/02	3ºFeira 11/02	4ºFeira 12/02	5º Feira 13/02	6º Feira 14/02	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%	logurte de pêssego com cereal de milho	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Arroz e feijão Isca de carne com tomate	Arroz e feijão Carne Suína refogada Farofa de cenoura Salada: Couve Refogada Fruta: Uva	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Beterraba e cenoura Fruta: Laranja	Risoto de frango e feijão Salada: Rúcula e pepino 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: Laiane Aparecida Campos Siqueira CRN:71879

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

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 17/02/2025 à 21/02/2025

	2º Feira 17/02	3º Feira 18/02	4º Feira 19/02	5º Feira 20/02	6º Feira 21/02	MÉDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de morango	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 Frango Batata Palha Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão ovos mexidos com legumes Salada: Acelga	Arroz e feijão Carne em cubos com mandioca Salada: Repolho e pepino Fruta: Mamão	Macarrão com molho de frango Fruta: Abacaxi	
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: Laiane Aparecida Campos Siqueira CRN:71879

- **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 24/02/2025 à 28/02/2025

	2º Feira 24/02	3ºFeira 25/02	4ºFeira 26/02	5º Feira 27/02	6º Feira 28/02	MÉDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Cereal de milho Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce iogurte de coco	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de carne moída	Risoto de frango e feijão Acelga refogada com cenoura Fruta: Laranja	Arroz e feijão Carne Suína Salada: Alface e vinagrete	Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino e tomate Fruta: Uva	Arroz e feijão Empanado de peixe Salada: Beterraba e repolho Fruta: Abacaxi	
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: Laiane Aparecida Campos Siqueira **CRN:71879**

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

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 03/03/2025 à 07/03/2025

	2º Feira 03/03	3ºFeira 04/03	4ºFeira 05/03	5º Feira 06/03	6º Feira 07/03	MÉDIA SEMANAL	
Café da Manhã ou da tarde			Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de pêssego	Pão com requeijão Leite com cacau 70%		
Almoço Ou jantar	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz e feijão Carne em cubos com cenoura e batata Salada: Alface e tomate	Arroz e feijão Carne moída com abóbora Repolho e pepino Fruta: Banana	Macarrão ao sugo Frango Assado Fruta: Maça		
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: Laiane Aparecida Campos Siqueira **CRN:71879**

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

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

Semana do dia 10/3/2025 à 14/03/2025

	2º Feira 10/03	3ºFeira 11/03	4ºFeira 12/03	5º Feira 13/03	6º Feira 14/03	MÉDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de morango	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: Abobrinha com beterraba Fruta: Mamão	Arroz e feijão Carne em cubos com cenoura e batata Salada: Alface e tomate	Arroz e feijão Carne Suína com abóbora Repolho e pepino Fruta: Banana	Macarrão ao sugo Frango Assado Fruta: UVA	
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: Laiane Aparecida Campos Siqueira **CRN:71879**