

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO

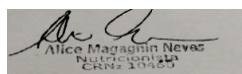
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 04/10	3ª FEIRA 05/10	4ª FEIRA 06/10 COMEMORAÇÃO DIA DAS CRIANÇAS	5ª FEIRA 07/10	
Refeição	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Cenoura ralada - Abacaxi fatia *Picar e congelar a banana do milkshake (armazenar no congelador em pote com tampa)	- Feijão -Risoto de frango -Couve manteiga refogada - Banana	- Cachorro quente (pão massinha, molho de caseiro de tomate com salsicha picada) - Milkshake de banana com achocolatado (banana congelada batida com leite e achocolatado)	-Feijão -Arroz - Escondidinho de moranga com moída de gado e molho de tomate caseiro -Beterraba cozida picada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia(Kcal) 352	Carboidratos (g) 51	Proteínas(g) 12	Lipídios (g) 11
	Idade 11-15 anos	Energia(Kcal) 484	Carboidratos (g) 71	Proteínas(g) 17	Lipídios(g) 14

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO

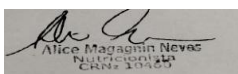
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 11/10	3ª FEIRA 12/10	4ª FEIRA 13/10	5ª FEIRA 14/10	
Refeição	PONTE	FERIADO	-Feijão -Arroz - Ovo cozido picado -Beterraba cozida -Laranja	-Feijão -Arroz - Fricassê (molho branco – farinha trigo, leite e sal-molho caseiro de tomate-tomate, cebola, alho, tempero verde, sal- e cubos de frango) -Cenoura cozida	REMOTO *Moranga do dia 26.10 (*Higienizar, picar e congelar a moranga)
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia(Kcal) 347	Carboidratos (g) 52	Proteínas(g) 12	Lipídios (g) 10
	Idade 11-15 anos	Energia(Kcal) 477	Carboidratos (g) 73	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 12

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cintia Tavares – CRN 6871



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cintia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO

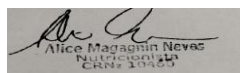
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 18/10	3ª FEIRA 19/10	4ª FEIRA 20/10	5ª FEIRA 21/10	
Refeição	- Feijão - Arroz - Macarroneira com atum (massa com maionese caseira de leite-óleo, leite e sal- e atum) - Pepino - Mamão fatia *Higienizar, picar e congelar a moranga do dia 26.10 *Picar e congelar a banana do milkshake	- Sanduíche de frango (cubos de frango com tomate picado) - Milkshake de banana (banana congelada batida com leite) - Laranja	- Feijão - Arroz - Moída de gado com ovo cozido picado e tempero verde - Repolho verde ralado - Melão espanhol	- Feijão - Carreteiro de cubos - Cenoura refogada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia(Kcal) 372	Carboidratos (g) 53	Proteínas (g) 13	Lipídios (g) 11
	Idade 11-15 anos	Energia(Kcal) 515	Carboidratos (g) 75	Proteínas (g) 19	Lipídios (g) 15

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia
 Tavares – CRN 6871



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO

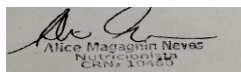
Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 25/10	3ª FEIRA 26/10	4ª FEIRA 27/10	5ª FEIRA 28/10	
Refeição	-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com vegetais (ovo picado com cenoura ralada e tomate) -Mamão picado	-Feijão -Risoto de cubos de frango -Moranga refogada -Banana	-Feijão -Massa bolonhesa (massa com molho caseiro de tomate e moída de gado) -Repolho verde ralado	-Feijão -Arroz -Carne de panela com molho de tomate caseiro e batata inglesa picada - Couve manteiga refogada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia(Kcal) 356	Carboidratos (g) 52	Proteínas (g) 13	Lipídios (g) 10
	Idade 11-15 anos	Energia(Kcal) 476	Carboidratos (g) 70	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 13

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

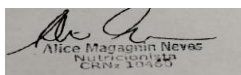
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

* Cardápio sujeito a alterações

** Valores de referência de acordo com a resolução 06 de 08 de maio de 2020/FNDE.

Análise Nutricional (Média Mensal)	Recomendações nutricionais para Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 329	Carboidratos (g) 45-53	Proteínas (g) 8-12	Lipídios (g) 9-13
	Recomendações Nutricionais para Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 473	Carboidratos (g) 65-77	Proteínas (g) 12-18	Lipídios (g) 13-18
	Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja)	Energia (Kcal) 477	Carboidratos (g) 66-77	Proteínas (g) 12-18	Lipídios (g) 8-16
	Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja)	Energia (Kcal) 459	Carboidratos (g) 63-75	Proteínas (g) 11-17	Lipídios (g) 8-15

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin
 Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
 Nutricionista
 CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN
 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Adriana Inhaia Rech
 Nutricionista
 CRN: 7091D



Cíntia de Azevedo Tavares
 Nutricionista
 CRN: 6871