

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO

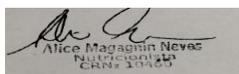
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 01/11	3ª FEIRA 02/11	4ª FEIRA 03/11	5ª FEIRA 04/11	6ª FEIRA
Lanche Manhã Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	PONTE	FERIADO	- Biscoito sem gordura trans - Leite com achocolatado	- Bolo caseiro de cenoura (farinha trigo, ovo, fermento, óleo, cenoura, açúcar) - Suco natural de laranja (com açúcar)	REMOTO *Picar e congelar a banana do milkshake
Almoço Fundamental I e II todos os dias			-Feijão -Arroz -Macarrone de atum (macarrão, maionese caseira de leite e atum) - Cenoura cozida	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Beterraba ralada -Laranja	
Lanche Tarde			Maçã	Laranja	
Análise Nutricional (Média Semanal)			Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 589	
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 811	Carboidratos (g) 115	Proteínas (g) 28	Lipídios (g) 27

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 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 10 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 08/11	3ª FEIRA 09/11	4ª FEIRA 10/11	5ª FEIRA 11/11	6ª 12/11
Lanche Manhã Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	- Pão de forma integral sem gordura trans com queijo - Milkshake de banana com cacau (banana congelada com leite e cacau 100%-sem açúcar) *Cozinhar batata doce e armazenar em geladeira	- Bolo caseiro simples (farinha trigo, ovo, fermento, óleo, açúcar) - Suco natural de abacaxi (com açúcar)	- Bolo caseiro simples (farinha trigo, ovo, fermento, óleo, açúcar) - Milkshake de banana com cacau (banana congelada com leite e cacau 100%-sem açúcar)	- Pão de forma integral sem gordura trans com queijo - Suco natural de abacaxi (com açúcar)	REMOTO *Picar e congelar a banana do Frappuccino e milkshake
Almoço Fundamental I e II todos os dias	-Feijão -Arroz colorido (arroz, ovo cozido picado com cenoura ralada) -Tomate	-Feijão -Arroz -Escondidinho de batata doce com moída de frango e molho caseiro de tomate - Beterraba ralada Abacaxi	-Feijão -Massa com carne de panela (molho caseiro de tomate e carne de panela) -Couve manteiga refogada	-Feijão -Carreteiro de cubos -Cenoura ralada	
Lanche Tarde	Banana		Banana	Abacaxi	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 497	Carboidratos (g) 75	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 15
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 725	Carboidratos (g) 108	Proteínas (g) 25	Lipídios (g) 23

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

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


Alice Magagnin Neves
Nutricionista


Adriana Rech
Nutricionista
CRN: 7091


Cintia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN: 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO

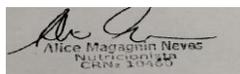
Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 15/11	3ª FEIRA 16/11	4ª FEIRA 17/11	5ª FEIRA 18/11	6ª FEIRA 19/11
Lanche Manhã Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	FERIADO	- Pão forma s/ gordura trans com maionese caseira de leite - Milkshake de banana e cacau 100% (banana congelada, leite, café gelado, cacau 100%-sem açúcar)	- Bolo de maçã com canela em pó cenoura (farinha trigo, ovo, fermento, óleo, maçã, açúcar) - Milkshake de banana e cacau 100% (banana congelada, leite, café gelado, cacau 100%-sem açúcar)	- Pão forma s/ gordura trans com maionese caseira de leite - Suco natural de laranja (com açúcar)	REMOTO
Almoço Fundamental I e II todos os dias		-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Cenoura	-Feijão -Arroz -Farofa de carne moída de gado com cebola e couve manteiga refogadas -Alface	- Feijão - Arroz -Estrogonofe de gado -Pepino	
Lanche Tarde		Maçã	Mamão	Maçã	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 496	Carboidratos (g) 74	Proteínas (g) 16	Lipídios (g) 16
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 808	Carboidratos (g) 118	Proteínas (g) 27	Lipídios (g) 25

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
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 10 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 22/11	3ª FEIRA 23/11	4ª FEIRA 24/11	5ª FEIRA 25/11	6ª 26/11
Lanche Manhã Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	- Biscoito (sem gordura trans) - Suco natural de laranja (com açúcar) *Picar e congelar a banana	- Bolo caseiro de laranja cenoura (farinha trigo, ovo, fermento, óleo, laranja, açúcar) - Milkshake de banana com cacau 100% (sem açúcar)	- Bolo caseiro de laranja cenoura (farinha trigo, ovo, fermento, óleo, laranja, açúcar) - Milkshake de banana com cacau 100% (sem açúcar)	- Biscoito (sem gordura trans) - Suco natural de laranja (com açúcar)	REMOTO
Almoço Fundamental I e II todos os dias	-Feijão -Arroz colorido (arroz, ovo cozido picado, tomate picado e orégano) -Chuchu cozido com molho branco caseiro	-Feijão -Carreteiro de moída de frango -Cenoura	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Pepino	- Feijão -Carreteiro de carne em cubos -Moranga refogada	
Lanche Tarde	Laranja	Banana	Banana	Laranja	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 496	Carboidratos (g) 76	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 14
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 710	Carboidratos (g) 109	Proteínas (g) 25	Lipídios (g) 20

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

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



Alice Magagnin Neves
Nutricionista



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 10 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 29/11	3ª FEIRA 30/11	4ª FEIRA 01/12	5ª FEIRA 02/12	6ª 03/12
Lanche Manhã Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	- Pão forma s/ gordura trans com queijo -Suco natural de laranja (com açúcar)	Arroz de leite caseiro com canela em pó (arroz, leite, açúcar, canela em pó)	Arroz de leite caseiro com canela em pó (arroz, leite, açúcar, canela em pó)	- Pão forma s/ gordura trans com queijo - Suco natural de laranja (com açúcar)	REMOTO
Almoço Fundamental I e II todos os dias	-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido com vegetais (ovo picado com cenoura ralada e tomate)-servir como salada	-Feijão -Arroz -Escondidinho de moranga com moída de frango e molho caseiro de tomate -Tomate	-Feijão -Massa bolonhesa (massa com molho caseiro de tomate e moída de gado) -Alface	-Feijão - Carreteiro de cubos de gado - Couve manteiga refogada	
Lanche Tarde	Mamão	Banana	Mamão	Banana	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 522	Carboidratos (g) 79	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 15
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 716	Carboidratos (g) 108	Proteínas (g) 26	Lipídios (g) 20

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

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

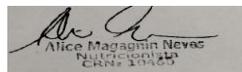
SECRETARIA MUNICIPALDE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE – 30% DAS NECESSIDADES
NUTRICIONAIS

* 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) 493	Carboidratos 68-80	Proteínas 12-18	Lipídios 14-19
	Recomendações Nutricionais para Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 710	Carboidratos 98-115	Proteínas 18-27	Lipídios 20-28

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin
Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN: 10460

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



Adriana Rech
Nutricionista
CRN: 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN: 6871