

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – DIURNO

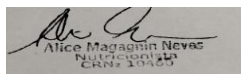
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 04/10	3ª FEIRA 05/10 COMEMORAÇÃO DIA DAS CRIANÇAS FUNDAMENTAL I	4ª FEIRA 06/10 COMEMORAÇÃO DIA DAS CRIANÇAS FUNDAMENTAL II	5ª FEIRA 07/10	6ª FEIRA 08/10
Lanche Manhã e tarde Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	- Biscoito sem gordura - Leite com achocolatado *Picar e congelar a banana	- Cachorro quente (pão massinha, molho de caseiro de tomate com salsicha picada) - Milkshake de banana (banana congelada com leite) (sem açúcar)	- Cachorro quente (pão massinha, molho de caseiro de tomate com salsicha picada) - Milkshake de banana (banana congelada com leite) (sem açúcar)	- Biscoito sem gordura - Leite com achocolatado	REMOTO *Picar e congelar a banana
Almoço Fundamental I e II todos os dias	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Cenoura ralada	-Feijão -Risoto de frango -Couve manteiga refogada	-Feijão -Arroz colorido (arroz com ovo cozido picado e tomate picado) -Tomate rodela	-Feijão -Arroz - Escondidinho de moranga com moída de gado -Beterraba cozida picada	
Lanche Tarde	Abacaxi fatia	Banana	Banana	Abacaxi fatia	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia(Kcal) 506,9	Carboidratos (g) 76	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 15
	Idade 11-15 anos	Energia(Kcal) 728	Carboidratos (g) 109	Proteínas (g) 25	Lipídios (g) 22

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

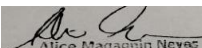
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 11/10	3ª FEIRA 12/10	4ª FEIRA 13/10	5ª FEIRA 14/10	6ª FEIRA 15/10
Lanche Manhã e tarde Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	PONTE	FERIADO	- Biscoito sem gordura trans - Milkshake de banana (banana congelada com leite) (sem açúcar)	- Pão massinha s/ gordura trans com maionese caseira de leite verde - Batida de maçã (sem açúcar)	REMOTO
Almoço Fundamental I e II todos os dias			-Feijão -Arroz - Ovo Cozido -Beterraba cozida	-Feijão -Arroz - Fricassê de frango -Cenoura cozida	
Lanche Tarde			Laranja	Maçã	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 606,6	Carboidratos (g) 88	Proteínas (g) 19	Lipídios (g) 19
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 873	Carboidratos (g) 119	Proteínas (g) 27	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 Ingha 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

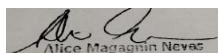
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OTUBRO/2021

	2ª FEIRA 18/10	3ª FEIRA 19/10	4ª FEIRA 20/10	5ª FEIRA 21/10	6ª FEIRA 22/10
Lanche Manhã Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	- Biscoito (sem gordura trans) - Suco de mamão (sem açúcar)	- Pão forma s/ gordura trans com maionese caseira de leite - Batida de maçã (sem açúcar)	- Biscoito (sem gordura trans) - Batida de maçã (sem açúcar)	- Pão forma s/ gordura trans com maionese caseira de leite - Suco de mamão (sem açúcar)	REMOTO *Picar e congelar a banana do milkshake
Almoço Fundamental I e II todos os dias	- Feijão - Arroz - Macarrone com atum (massa com maionese de leite e atum) - Pepino	- Feijão - Arroz - Polenta - Molho caseiro de tomate com cubos de frango - Tomate	- Feijão - Arroz - Moída de gado com ovo cozido picado e tempero verde - Repolho verde ralado	- Feijão - Carreteiro de cubos - Cenoura refogada	
Lanche Tarde	Mamão	Laranja	- Melão	Mamão	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 499	Carboidratos (g) 73	Proteínas (g) 16	Lipídios (g) 16
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 710	Carboidratos (g) 105	Proteínas (g) 25	Lipídios (g) 22

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 de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – DIURNO

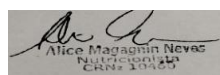
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 25/10	3ª FEIRA 26/10	4ª FEIRA 27/10	5ª FEIRA 28/10	6ª FEIRA 29/10
Lanche Manhã Fundamental I: seg e ter Fundamental II: qua e quinta	- Biscoito sem gordura trans - Suco de mamão (sem açúcar)	- Pão forma integral s/ gordura trans com patê de cenoura (maionese caseira de leite e cenoura) - Milkshake de banana (banana congelada, leite) (sem açúcar)	- Biscoito sem gordura trans - Suco de mamão (sem açúcar) *Picar a banana e congelar (milkshake)	- Pão forma integral s/ gordura trans com patê de cenoura (maionese caseira de leite e cenoura) - Milkshake de banana (banana congelada, leite) (sem açúcar)	REMOTO
Almoço Fundamental I e II todos os dias	-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com vegetais (ovo picado com cenoura ralada e tomate)	-Feijão -Risoto de cubos de frango -Moranga refogada	-Feijão -Massa bolonhesa (massa com molho caseiro de tomate e moída de gado) -Repolho verde ralado	-Feijão -Arroz -Carne de panela com batata inglesa picada - Couve manteiga refogada	
Lanche Tarde	Mamão	Banana	Mamão	Banana	
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 499	Carboidratos (g) 77	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 14
	Idadehh 11-15 anos	Energia(Kcal) 719	Carboidratos (g) 105	Proteínas (g) 25	Lipídios (g) 22

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

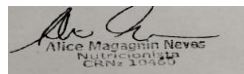
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

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

