

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)

JULHO/2021

	2ª FEIRA 05/07/21 A	3ª FEIRA 06/07/21 A	4ª FEIRA 07/07/21 B	5ª FEIRA 08/07/21 B	
Refeição	-Feijão -Arroz colorido (ovo mexido + tomate picado + tempero verde) -Banana	-Mini torta fria de frango com cenoura (sanduíche-pão forma, maionese caseira de leite, frango, cenoura) -Leite com achocolatado -Maçã	-Mini torta fria de frango com cenoura (sanduíche-pão forma, maionese caseira de leite, frango, cenoura) -Leite com achocolatado -Maçã	-Feijão -Arroz colorido (ovo mexido + tomate picado + tempero verde) -Banana	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 370	Carboidratos (g) 54	Proteínas (g) 15	Lipídios (g) 10
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 480	Carboidratos (g) 70	Proteínas (g) 19	Lipídios (g) 14

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)

JULHO/2021

	2ª FEIRA 12/07/21 A	3ª FEIRA 13/07/21 A	4ª FEIRA 14/07/21 B	5ª FEIRA 15/07/21 B	
Refeição	-Feijão -Massa colorida (alho e óleo, ovo mexido/cozido, beterraba ralada) -Laranja	-Lentilha -Arroz -Escondidinho de aipim com carne moída frango e molho caseiro de tomate -Salada -Maçã	-Feijão -Massa colorida (alho e óleo, ovo mexido/cozido, beterraba ralada) -Laranja	-Lentilha -Arroz -Escondidinho de aipim com carne moída frango e molho caseiro de tomate -Salada -Maçã	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 399	Carboidratos (g) 64	Proteínas (g) 14	Lipídios (g) 10
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 529	Carboidratos (g) 85	Proteínas (g) 19	Lipídios (g) 13

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)

JULHO/2021

	2ª FEIRA 19/07/21 A	3ª FEIRA 20/07/21 A	4ª FEIRA 21/07/21 B	5ª FEIRA 22/07/21 B	
Refeição	RECESSO				
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)

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)

JULHO/2021

	2ª FEIRA 26/07/21 A	3ª FEIRA 27/07/21 A	4ª FEIRA 28/07/21 B	5ª FEIRA 29/07/21 B	
Refeição	RECESSO				
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MÊS JULHO 2021

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


Adriana Inhaia Rech
 Nutricionista
 CRN-70910


Alice Magalhães Neves
 Nutricionista
 CRN-57423