

Todos os pães são sem gordura trans.

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 (20% das necessidades nutricionais diárias)

ABRIL/2023

	2ª FEIRA 03/04	3ª FEIRA 04/04	4ª FEIRA 05/04	5ª FEIRA 06/04	6ª FEIRA 07/04
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo cozido picado -Repolho refogado com tomate picado	-Feijão -Carreteiro de frango -Cenoura ralada ou cozida	-Feijão - Arroz -Estrogonofe de gado -Alface -Banana	-Feijão - Arroz -Massa com frango e molho caseiro de tomate -Mamão	FERIADO

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871

Adriana Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091

Cíntia Tavares
Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – DIURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

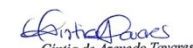
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

ABRIL/2023

	2ª FEIRA 10/04	3ª FEIRA 11/04	4ª FEIRA 12/04	5ª FEIRA 13/04	6ª FEIRA 14/04
Almoço e Jantar	-Feijão -Massa com atum e molho caseiro de tomate -Beterraba ralada ou cozida	-Feijão -Massa com frango e molho branco -Moranga refogada	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Milho verde cozido -Mamão	-Feijão - Arroz -Carne de panela com molho caseiro de tomate e batata doce e cenoura - Alface -Maçã	-Pão integral com patê caseiro de frango (maionese caseira de leite e frango) (opcional: alface e tomate) -Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871


Adriana Rech
Nutricionista


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista

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 (20% das necessidades nutricionais diárias)

ABRIL/2023					
	2ª FEIRA 17/04	3ª FEIRA 18/04	4ª FEIRA 19/04 Dia da sobremesa	5ª FEIRA 20/04	6ª FEIRA 21/04
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Chuchu refogado	-Feijão -Arroz -Escondidinho de batata doce com frango e molho caseiro de tomate -Tomate	-Feijão -Massa com cubos de gado e molho caseiro de tomate -Alface -Moranga caramelada -Laranja	-Feijão -Carreteiro de frango - Couve manteiga refogada - Banana	-FERIADO

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871

Adriana Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091

Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN₂ 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 E INTEGRAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

ABRIL/2023

	2ª FEIRA 24/04	3ª FEIRA 25/04	4ª FEIRA 26/04	5ª FEIRA 27/04	6ª FEIRA 28/04
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Omelete (pode ser feito no forno) -Cenoura cozida ou ralada	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Beterraba ralada ou cozida	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Couve chinesa -Maçã	-Feijão -Arroz -Carne de panela com batata inglesa e molho caseiro de tomate -Tomate -Laranja	Sanduíche de pão massinha tipo pastel (ovo cozido picado, moída de gado e tempero verde) -Batida de mamão com banana**

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871


Adriana Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 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)	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

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871


Adriana Rech
 Nutricionista
 CRN₂ 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
 Nutricionista
 CRN₂ 6871