

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

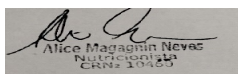
- Cardápio sujeito a alterações.

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

FEVEREIRO/2023

	2ª FEIRA 13/02	3ª FEIRA 14/02	4ª FEIRA 15/02	5ª FEIRA 16/02	6ª FEIRA 17/02
Almoço e Jantar	-	-	-Feijão - Massa com atum e molho caseiro de tomate -Alface com tomate -Abacaxi	-Feijão - Carreteiro de cubos -Cenoura ralada ou cozida -Mamão	-Pão massinha com moída de frango e ovo cozido picado e tempero verde -Suco natural de laranja (com açúcar) OU Leite com aveia e cacau - Banana

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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


Adriana Inhaia 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 DO ENSINO FUNDAMENTAL – DIURNO

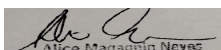
- Cardápio sujeito a alterações.

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

FEVEREIRO/2023

	2ª FEIRA 20/02	3ª FEIRA 21/02	4ª FEIRA 22/02	5ª FEIRA 23/02	6ª FEIRA 24/02
Almoço e Jantar	PONTE	FERIADO	-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com tomate (opcional: cebola, azeite e vinagre) -Cenoura ralada	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Beterraba ralada	Pão de forma com patê de frango (maionese caseira de leite, frango) (opcional: tomate e cenoura) -Suco natural de laranja (com açúcar)

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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


Adriana Inhaia 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

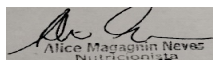
- Cardápio sujeito a alterações.

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

FEVEREIRO e
MARÇO/2023

	2ª FEIRA 27/02	3ª FEIRA 28/02	4ª FEIRA 01/03 Dia da sobremesa	5ª FEIRA 02/03	6ª FEIRA 03/03
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo mexido picado -Chuchu refogado	-Feijão -Massa com moída de gado e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada ou cozida	-Feijão -Carreteiro de frango -Alface -Salada de frutas (laranja, banana, maçã e suco natural de laranja)**(servir em caneca)	-Feijão -Arroz -Estrogonofe de gado - Moranga refogada - Maçã	--Pão de massinha com cubos de frango (opcional: cenoura, alface e tomate) -Leite com chocolate ou cacau** -Banana

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 6871

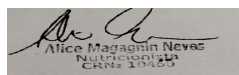
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

* 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

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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



Adriana Rech
Nutricionista
CRN2 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN2 6871