

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)

MAIO/2023

| | 2ª FEIRA 01/05 | 3ª FEIRA 02/05 | 4ª FEIRA 03/05 | 5ª FEIRA 04/05 | 6ª FEIRA 05/05 |
|-----------------|-------------------|--|---|--|---|
| Almoço e Jantar | FERIADO | -Feijão -Massa com atum e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada com tomate | -Feijão - Arroz -Moída de gado com ovo cozido picado e tempero verde -Alface -Mamão | -Feijão - Carreteiro de frango e molho caseiro de tomate - Chuchu refogado - Banana | - Pão forma com patê caseiro de frango (maionese caseira de leite e frango) (opcional: alface e tomate) -Café com leite (com açúcar) |

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


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 6871

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)

MAIO/2023

| | 2ª FEIRA 08/05 | 3ª FEIRA 09/05 | 4ª FEIRA 10/05 | 5ª FEIRA 11/05 | 6ª FEIRA 12/05 |
|------------------------|---|--|---|---|---|
| Almoço e Jantar | -Feijão -Arroz -Ovo cozido picado -Chuchu refogado | -Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Couve manteiga refogada com cenoura | -Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Moranga refogada -Maçã | -Feijão - Arroz -Escondidinho de polenta com moída de frango e molho caseiro de tomate - Tomate -Banana | -Pão massinha com cubos de gado (opcional: cenoura e tomate) -Batida de banana** |

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


Adriana Rech
Nutricionista


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista

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)

MAIO/2023

| | 2ª FEIRA 15/05 | 3ª FEIRA 16/05 | 4ª FEIRA 17/05 Dia da sobremesa | 5ª FEIRA 18/05 | 6ª FEIRA 19/05 |
|------------------------|---|---|--|--|--|
| Almoço e Jantar | -Feijão -Arroz -Ovo mexido -Beterraba ralada ou cozida | -Feijão -Massa com frango e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada ou cozida | -Feijão -Carreteiro de cubos -Alface -Arroz de leite -Maçã | -Feijão -Carreteiro de frango -Repolho refogado - Mamão | - Pão forma integral com patê caseiro de frango (maionese caseira de leite e frango) (opcional: alface e tomate e cenoura) -Chocolate quente (leite, chocolate e amido)** |

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


Adriana Rech
Nutricionista
CRN: 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN: 6871

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)

MAIO/2023

| | 2ª FEIRA 22/05 | 3ª FEIRA 23/05 | 4ª FEIRA 24/05 | 5ª FEIRA 25/05 | 6ª FEIRA 26/05 |
|------------------------|--|---|--|---|--|
| Almoço e Jantar | -Feijão -Arroz -Omelete (pode ser feito no forno) -Cenoura cozida ou ralada | - Feijão - Massa com cubos de gado e molho caseiro de tomate - Beterraba cozida ou ralada | - Feijão - Carreteiro de frango - Repolho refogado ou ralado -Laranja | -Feijão - Arroz -Purê de batata inglesa -Carne de panela com molho caseiro de tomate -Alface -Maçã | Sanduíche de pão massinha com cubos de frango (opcional: tomate e alface) -Batida de mamão com banana** |

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


Adriana Inhaia Rech
NUTRICIONISTA
CRN 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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)

MAIO/JUNHO/2023

| | 2ª FEIRA 29/05 | 3ª FEIRA 30/05 | 4ª FEIRA 31/05 | 5ª FEIRA 01/06 | 6ª FEIRA 02/06 |
|------------------------|--|--|---|---|---|
| Almoço e Jantar | -Feijão -Arroz -Ovo cozido picado -Beterraba cozida ou ralada | - Feijão -Arroz -Polenta - Frango com molho caseiro de tomate - Chuchu refogado | - Feijão - Massa com moída de gado e molho caseiro de tomate - Repolho ralado com cenoura -Banana | -Feijão -Arroz -Estrogonofe de gado -Moranga refogada -Maçã | - Pão forma com patê caseiro de frango (maionese caseira de leite e frango) (opcional: alface e tomate e cenoura) -Café com leite (com açúcar) |

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


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

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂6871


Adriana Rech
NUTRICIONISTA
CRN: 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN: 6871