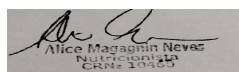


Todos os pães e biscoitos industrializados são sem gordura trans.

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 (30% 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
Lanche Manhã	-	-	- Biscoito - Suco natural de abacaxi (sem açúcar)	-Ovo mexido - Leite com cacau	- Pão massinha com maionese caseira de leite - Milk-shake de banana ou batida de banana**
Almoço			-Feijão - Massa com atum e molho caseiro de tomate -Alface com tomate -Abacaxi	-Feijão - Carreteiro de cubos -Cenoura ralada ou cozida -Mamão	-Feijão - Arroz - Moída de frango com ovo cozido picado e tempero verde -Tomate com cenoura -Banana
Lanche Tarde			-Salada de frutas (banana, mamão, abacaxi e suco natural de laranja) (SEM AÇÚCAR)**	-Bolo caseiro com cacau -Café com leite (com açúcar)	-Torta caseira salgada de cenoura - Leite com cacau

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

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO

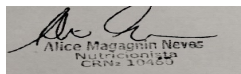
- Cardápio sujeito a alterações.

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

FEVEREIRO/2023

	2ª FEIRA 20/02	3ª FEIRA 21/02	4ª FEIRA 22/02 turno único	5ª FEIRA 23/02	6ª FEIRA 24/02
Lanche Manhã	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	-Biscoito -Leite com cacau	-Creme de amido ou aveia (com açúcar)	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)
Almoço			-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com tomate (opcional: cebola, azeite e vinagre) -Cenoura ralada	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Beterraba ralada	- Feijão -Carreteiro com cubos de frango - Beterraba com cenoura
Lanche Tarde			-Torta salgada de cenoura caseira -Café com leite (com açúcar)	-Bolo caseiro de cenoura - Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Bolo caseiro simples - Leite com cacau

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 (30% das necessidades nutricionais diárias)

FEVEREIRO E
MARÇO/2023

	2ª FEIRA 27/02	3ª FEIRA 28/02	4ª FEIRA 01/03	5ª FEIRA 02/03	6ª FEIRA 03/03
Lanche Manhã	- Biscoito - Leite com cacau	- Creme de amido ou aveia (com açúcar)	- Salada de frutas (laranja, banana, maçã e suco natural de laranja)**(servir em caneca)	- Ovo mexido - Milk-shake de banana (banana congelada e leite)** ou batida de banana**	- Pão massinha com requeijão - Suco natural de abacaxi
Almoço	- 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	- Feijão - Carreteiro de frango - Tomate - Banana
Lanche Tarde	- Arroz de leite	- Panqueca Americana de batata doce (opcional: fazer com cebola, tempero verde e sal) - Café com leite (com açúcar)	- Torta salgada caseira de cenoura caseira - Leite com cacau	- Bolo caseiro de laranja - Leite com cacau	- Torta salgada caseira de couve manteiga - Leite com cacau

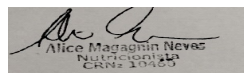
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE – 30% DAS NECESSIDADES
NUTRICIONAIS

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

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