

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)					
ABRIL/2023					
	2ª FEIRA 03/04	3ª FEIRA 04/04	4ª FEIRA 05/04	5ª FEIRA 06/04	6ª FEIRA 07/04
Lanche Manhã	- Biscoito -Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	FERIADO
Almoço	-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	
Lanche Tarde	-Panqueca caseira de banana** -Leite com chocolate em pó**	-Bolo caseiro de cenoura (com açúcar) -Batida de banana com mamão**	-Bolinha de batata inglesa (batata inglesa, amido de milho, sal, tempero verde) -Batida de banana OU Milk-shake de banana**	-Salada de frutas (maçã, banana e suco natural de laranja) - Aveia (opcional)	

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia Tavares – CRN<sub>2</sub> 6871

  
Adriana Rech  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 7091

  
Cíntia de Azevedo Tavares  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 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)

ABRIL/2023

	2ª FEIRA 10/04	3ª FEIRA 11/04	4ª FEIRA 12/04	5ª FEIRA 13/04	6ª FEIRA 14/04
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito - Café com leite (com açúcar)	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	-Salada de frutas (banana, mamão e suco natural de laranja)** -Aveia (opcional)	-Pão com maionese caseira de leite (opcional: alface e tomate) -Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão -Carreteiro de frango - Alface e tomate
<b>Lanche Tarde</b>	-Panqueca americana salgada de moranga (opcional: tempero verde e cebola) -Leite com chocolate em pó**	-Bolo caseiro de chocolate (sem açúcar, somente chocolate) -Batida de banana com maçã**	-Panqueca caseira de banana** -Café com leite (com açúcar)	- Torta salgada com couve manteiga -Batida de banana OU milk-shake de banana**	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia Tavares – CRN<sub>2</sub> 6871

*Adriana Rech*  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 7091

*Cíntia Tavares*  
Cíntia de Azevedo Tavares  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 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)

ABRIL/2023

	2ª FEIRA 17/04	3ª FEIRA 18/04	4ª FEIRA 19/04	5ª FEIRA 20/04	6ª FEIRA 21/04
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito - Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Creme de amido (com açúcar)	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)	- Arroz de leite (com açúcar)	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão -Carreteiro de frango - Couve manteiga refogada	
<b>Lanche Tarde</b>	-Panqueca americana de batata doce (opcional fazer salgada, com cebola e tempero verde e sal) (sem açúcar) -Café com leite (com açúcar)	-Bolo caseiro simples (com açúcar) -Leite com chocolate**	-Panqueca americana de banana (sem açúcar) -Café com leite (com açúcar)	-Torta salgada de cenoura -Batida de maçã com banana**	

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia  
Tavares – CRN<sub>2</sub> 6871

  
Adriana Rech  
Nutricionista  
CRN: 7091

  
Cíntia de Azevedo Tavares  
Nutricionista  
CRN: 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)

ABRIL/2023

	2ª FEIRA 24/04	3ª FEIRA 25/04	4ª FEIRA 26/04	5ª FEIRA 27/04	6ª FEIRA 28/04
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito - Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	-Ovo mexido -Leite com chocolate**	-Torradinha com molho caseiro de tomate - Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão -Carreteiro de frango -Tomate e beterraba
<b>Lanche Tarde</b>	-Creme de amido (com açúcar)	-Salada de frutas (laranja, banana, maçã e suco natural de laranja) (sem açúcar) Opcional: aveia	-Panqueca americana de banana (sem açúcar) - café com leite (com açúcar)	-Bolo caseiro de laranja (com açúcar) - Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Pizza caseira de frango -Suco natural de laranja (com açúcar)

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia  
Tavares – CRN<sub>2</sub> 6871

  
Adriana Rech  
Nutricionista  
CRN: 7091

  
Cíntia de Azevedo Tavares  
Nutricionista  
CRN: 6871

SECRETARIA MUNICIPALDE 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

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub>  
7091/ Cíntia Tavares – CRN<sub>2</sub> 6871

  
Adriana Fabiana Rech  
Nutricionista  
CRN<sup>2</sup> 7091

  
Cíntia de Azevedo Tavares  
Nutricionista  
CRN<sup>2</sup> 6871