

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)

MAIO/2023

	2ª FEIRA 01/05	3ª FEIRA 02/05	4ª FEIRA 03/05	5ª FEIRA 04/05	6ª FEIRA 05/05
Lanche Manhã	FERIADO	- Biscoito -Café com leite (com açúcar)	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	-Pão com requeijão -Café com leite (com açúcar)
Almoço		-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	-Feijão -Massa com frango e molho caseiro de tomate -Tomate com alface
Lanche Tarde		-Creme de amido (com açúcar)	-Bolo caseiro de cenoura (com açúcar) -Batida de banana com mamão**	-Panqueca americana caseira de banana -Leite com chocolate**	-Salada de frutas (mamão, banana e suco natural de laranja) (sem açúcar)

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

  
Adriana Inhaia 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)

MAIO/2023

	2ª FEIRA 08/05	3ª FEIRA 09/05	4ª FEIRA 10/05	5ª FEIRA 11/05	6ª FEIRA 12/05
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito -Batida de banana**	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)	-Pão com maionese caseira de leite (opcional: cenoura e tomate) -Batida de banana**
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão -Arroz -Cubos de gado acebolado com molho caseiro de tomate - Cenoura ralada e tomate
<b>Lanche Tarde</b>	-Panqueca americana salgada de moranga (opcional: tempero verde e cebola) -Café com leite (com açúcar)	- Torta salgada com couve manteiga -Batida de banana OU milk-shake de banana**	-Bolo caseiro de laranja (com açúcar) -Batida de banana com maçã**	-Panqueca americana banana caseira -Café com leite (com açúcar)	- Torta salgada caseira com recheio de frango -Batida de banana OU milk-shake de banana**

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

  
Adriana Inhana Rech  
Nutricionista  
CRN. 7091

  
Cintia 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)

MAIO/2023

	2ª FEIRA 15/05	3ª FEIRA 16/05	4ª FEIRA 17/05	5ª FEIRA 18/05	6ª FEIRA 19/05
<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)	-Torradinha com molho caseiro de tomate e orégano - Batida de banana**
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão -Arroz -Moída de frango com molho caseiro de tomate -Alface, tomate e cenoura
<b>Lanche Tarde</b>	-Panqueca americana de banana (sem açúcar) -Café com leite (com açúcar)	-Torta caseira salgada de cenoura -Batida de banana**	-Bolo caseiro simples (com açúcar) - Batida de banana com maçã**	-Panqueca americana de banana (sem açúcar) -Café com leite (com açúcar)	-Fruta picada (mamão, banana e maçã) -Batida de banana com mamão**

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

  
Adriana Inghisa 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)

MAIO/2023

	2ª FEIRA 22/05	3ª FEIRA 23/05	4ª FEIRA 24/05	5ª FEIRA 25/05	6ª FEIRA 26/05
<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 -Café com leite (com açúcar)	-Pão com maionese caseira de leite (opcional: cenoura e tomate) - Batida de banana **
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Tomate e alface
<b>Lanche Tarde</b>	-Panqueca americana de banana (sem açúcar) -Café com leite (com açúcar)	-Bolo caseiro de banana (com açúcar) -Batida de banana**	-Pizza salgada de cubos de gado caseira - café com leite (com açúcar)	-Torta caseira salgada de cenoura - Batida de banana com maçã**	-Panqueca Americana de batata inglesa salgada --Batida de banana**

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

  
Cintia 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)

MAIO/JUNHO/2023

	2ª FEIRA 29/05	3ª FEIRA 30/05	4ª FEIRA 31/05	5ª FEIRA 01/06	6ª FEIRA 02/06
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito - Batida de banana**	- Creme de amido (com açúcar)	- Ovo mexido - Café com leite (com açúcar)	- Creme de amido (com açúcar)	- Pão com requeijão ou torradinha com requeijão - Batida de banana **
<b>Almoço</b>	- 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	- Feijão - Arroz - Frango grelhado - Tomate e alface
<b>Lanche Tarde</b>	- Panqueca americana de banana (sem açúcar) - Café com leite (com açúcar)	- Pizza caseira de frango - Batida de banana **	- Bolo caseiro de cenoura (com açúcar) - Batida de maçã com banana**	- Torta caseira salgada de tomate e cenoura - Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	- Panqueca americana de moranga caseira salgada - Batida de banana com maçã **

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*  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 6871

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

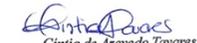
\* Cardápio sujeito a alterações

\*\* 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 Inhaia Rech  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 7091

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