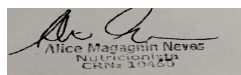


Todos os pães e biscoitos industrializados são sem gordura trans.

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)					
MARÇO/2023					
	2ª FEIRA 06/03	3ª FEIRA 07/03	4ª FEIRA 08/03	5ª FEIRA 09/03	6ª FEIRA 10/03
Lanche Manhã	- Biscoito - Leite com achocolatado**	-Creme de amido (com açúcar)	-Ovo mexido -Suco natural de laranja (com açúcar)	-Salada de frutas (maçã, banana e suco natural de laranja) - Aveia (opcional)	-Pão massinha com maionese caseira de leite (opcional: alface e tomate) -Batida de banana OU Milk-shake de banana**
Almoço	-Feijão -Arroz -Macarrone de atum (macarrão, maionese caseira de leite e atum) -Beterraba ralada	-Feijão - Arroz -Escondidinho de batata doce com frango e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada ou cozida com tomate	-Feijão - Arroz -Cubos de gado com ovo cozido picado e tempero verde -Alface -Laranja	-Feijão - Carreteiro de frango - Milho verde cozido -Maçã	-Feijão -Massa com cubos de gado e molho caseiro de tomate -Tomate com alface
Lanche Tarde	-Arroz de leite	-Panqueca de batata doce (opcional: fazer salgada com cebola, tempero verde e sal) -Café com leite (com açúcar)	-Bolo caseiro de laranja -Batida de banana ou Milk-shake de banana**	-Torta caseira salgada de cenoura -Leite com cacau**	-Creme de amido (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 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

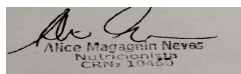
- Cardápio sujeito a alterações.

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

MARÇO/2023

	2ª FEIRA 13/03	3ª FEIRA 14/03	4ª FEIRA 15/03	5ª FEIRA 16/03	6ª FEIRA 17/03
Lanche Manhã	- 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 integral com maionese caseira de leite (opcional: alface e tomate) -Leite com chocolate**
Almoço	-Feijão -Arroz - Ovo cozido picado -Tomate	-Feijão - Arroz -Fricassê de frango -Cenoura refogada	-Feijão - Massa com molho caseiro de tomate e moída de gado -Alface com tomate -Mamão	-Feijão - Arroz -Carne de panela com molho caseiro de tomate e batata inglesa e cenoura - Couve manteiga refogada -Laranja	- Feijão -Carreteiro de frango - Tomate
Lanche Tarde	-Creme de amido (com açúcar)	-Bolo caseiro de cenoura -Leite com chocolate**	-Panqueca americana salgada de batata inglesa (opcional: tempero verde e cebola) -Café com leite (com açúcar)	- Torta salgada com couve manteiga -Batida de banana OU milk-shake de banana**	-Panqueca americana de banana -Batida de banana OU milk-shake de 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 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

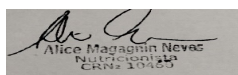
- Cardápio sujeito a alterações.

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

MARÇO/2023

	2ª FEIRA 20/03	3ª FEIRA 21/03	4ª FEIRA 22/03 Dia da sobremesa	5ª FEIRA 23/03	6ª FEIRA 24/03
Lanche Manhã	- Biscoito - Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Creme de amido (com açúcar)	-Arroz de leite	-Ovo mexido -Batida de banana ou Milk-shake de banana**	-Pão massinha com requeijão -Batida de maçã com banana**
Almoço	-Feijão -Arroz -Ovo mexido picado -Beterraba cozida ou ralada	-Feijão -Carreteiro de frango -Chuchu refogado	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Cenoura ralada ou cozida -Maçã	-Feijão -Massa com cubos de frango e molho caseiro branco - Moranga refogada - Banana	- Feijão - Massa com molho caseiro de tomate e frango - Tomate
Lanche Tarde	-Creme de amido (com açúcar)	-Panqueca americana de banana -Café com leite (com açúcar)	-Bolo caseiro simples -Leite com chocolate**	-Torta salgada de cenoura -Batida de maçã com banana**	-Omelete de forno -Café com leite (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 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

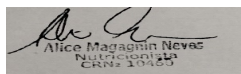
- Cardápio sujeito a alterações.

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

MARÇO/2023

	2ª FEIRA 27/03	3ª FEIRA 28/03	4ª FEIRA 29/03	5ª FEIRA 30/03	6ª FEIRA 31/03
Lanche Manhã	- Biscoito - Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Ovo mexido -Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	-Torta salgada de couve manteiga -Café com leite (com açúcar)	-Pão de forma com maionese caseira de leite (opcional: tomate) -Café com leite (com açúcar)
Almoço	-Feijão -Arroz -Omelete (pode ser feito no forno) -Chuchu refogado	-Feijão -Arroz -Escondidinho de moranga com frango -Beterraba ralada	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Milho verde cozido -Mamão	-Feijão -Arroz -Estrogonofe de gado - Couve manteiga refogada -Laranja	- Feijão - Carreteiro de frango - Tomate
Lanche Tarde	-Creme de amido (com açúcar)	-Panqueca americana de moranga salgada (opcional: tempero verde e cebola) -Leite com chocolate**	-Nuggets caseiros de frango -Suco natural de laranja (com açúcar)	-Bolo caseiro de laranja -Batida de banana OU Milk-shake de banana**	-Salada de frutas (mamão, banana e suco natural de laranja)

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 Tavares
Nutricionista
CRN₂ 6871

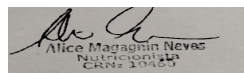
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE – 30% DAS NECESSIDADES
NUTRICIONAIS

* 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