

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)	-Bolinha de batata inglesa (batata inglesa, amido de milho, sal, tempero verde) -Batida de banana OU Milk-shake de banana**	-Bolo caseiro de cenoura (com açúcar) -Batida de banana com mamão**	-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	-Feijão - Carreteiro de frango e molho caseiro de tomate - Chuchu refogado	-Feijão -Arroz -Hambúrguer caseiro de moída de frango -Tomate com alface
Lanche Tarde		-Maçã	-Banana	-Mamão	-Laranja

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)

MAIO/2023

	2ª FEIRA 08/05	3ª FEIRA 09/05	4ª FEIRA 10/05	5ª FEIRA 11/05	6ª FEIRA 12/05
Lanche Manhã	- Biscoito - Batida de banana**	- Panqueca americana salgada de moranga (opcional: tempero verde e cebola) (sem açúcar) - Café com leite (com açúcar)	- Salada de frutas (abacaxi, maçã, banana e suco natural de laranja) (sem açúcar)	- Bolo caseiro de laranja (com açúcar) - Batida de banana com maçã**	- Pão com maionese caseira de leite (opcional: cenoura e tomate) - Suco natural de abacaxi (com açúcar)
Almoço	- 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	- Feijão - Arroz - Escondidinho de polenta com moída de frango e molho caseiro de tomate - Tomate	- Feijão - Arroz - Cubos de gado acebolado com molho caseiro de tomate - Cenoura ralada e tomate
Lanche Tarde	- Laranja	- Banana	- Maçã	- Laranja	- Abacaxi

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)

MAIO/2023

	2ª FEIRA 15/05	3ª FEIRA 16/05	4ª FEIRA 17/05	5ª FEIRA 18/05	6ª FEIRA 19/05
Lanche Manhã	- Biscoito - Batida de banana **	-Panqueca americana de banana -Café com leite (com açúcar)	- Arroz de leite (com açúcar)	-Bolo caseiro simples (com açúcar) - Batida de banana com mamão**	-Torradinha com molho caseiro de tomate e orégano - Batida de banana**
Almoço	-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 de gado -Alface -Arroz de leite-	-Feijão -Carreteiro de frango -Repolho refogado	-Feijão -Arroz -Moída de frango com molho caseiro de tomate -Alface, tomate e cenoura
Lanche Tarde	-Laranja	-Banana	Maçã	- Mamão	-Banana

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


Adriana Inhausa 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)

MAIO/2023

	2ª FEIRA 22/05	3ª FEIRA 23/05	4ª FEIRA 24/05	5ª FEIRA 25/05	6ª FEIRA 26/05
Lanche Manhã	- Biscoito - Batida de banana **	-Panqueca americana salgada de batata inglesa (sem açúcar) (opcional: cebola e tempero verde) - Café com leite (com açúcar)	-Croquete de carne moída caseiro - Suco natural de laranja (com açúcar)	-Bolo caseiro de banana (com açúcar) - Batida de maçã**	-Pão com maionese caseira de leite (opcional: cenoura e tomate) - Batida de banana **
Almoço	-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	-Feijão - Arroz -Purê de batata inglesa -Carne de panela com molho caseiro de tomate -Alface	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Tomate e alface
Lanche Tarde	-Laranja	-Maçã	-Laranja	-Maçã	-Banana

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


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091


Cintia 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)

MAIO/JUNHO/2023

	2ª FEIRA 29/05	3ª FEIRA 30/05	4ª FEIRA 31/05	5ª FEIRA 01/06	6ª FEIRA 02/06
Lanche Manhã	- Biscoito - Batida de banana **	-Panqueca americana de banana (sem açúcar) - Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	-Bolo caseiro de cenoura (com açúcar) - Batida de maçã com banana**	-Pão com requeijão ou torradinha com requeijão - Batida de banana **
Almoço	-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	-Feijão -Arroz -Estrogonofe de gado -Moranga refogada	-Feijão -Arroz -Frango grelhado -Tomate e alface
Lanche Tarde	-Laranja	-Maçã	-Banana	-Maçã	-Laranja

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 – 30% DAS NECESSIDADES
NUTRICIONAIS

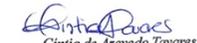
* Cardápio sujeito a alterações

** 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 – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN^o 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN^o 6871