

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO

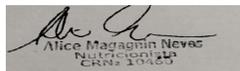
- Cardápio sujeito a alterações.

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
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito -Batida de banana OU Milk-shake de banana**	-Panqueca de batata doce (opcional: fazer salgada com cebola, tempero verde e sal) -Café com leite (com açúcar)	-Torta caseira salgada de cenoura -Suco natural de laranja (com açúcar)	-Bolo caseiro de laranja -Batida de banana com maçã**	-Pão massinha com maionese caseira de leite (opcional: alface e tomate) -Batida de banana OU Milk-shake de banana**
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão - Carreteiro de frango - Milho verde cozido	-Feijão -Massa com cubos de gado e molho caseiro de tomate -Tomate com alface
<b>Lanche Tarde</b>	-Laranja	-Maçã	-Banana	-Maçã	-Banana

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves  
Nutricionista  
CRN2 10460

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 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
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito -Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Panqueca americana salgada de batata inglesa (opcional: tempero verde e cebola) -Café com leite (com açúcar)	-Creme de amido (com açúcar)	-Bolo caseiro de cenoura -Batida de banana com mamão**	-Pão integral 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 -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	-Feijão - Arroz -Carne de panela com molho caseiro de tomate e batata inglesa e cenoura - Couve manteiga refogada	- Feijão -Carreteiro de frango - Tomate
<b>Lanche Tarde</b>	-Laranja	-Maçã	-Mamão	-Laranja	-Banana

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

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

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

**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO**

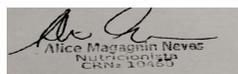
Cardápio sujeito a alterações.

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

**MARÇO/2023**

	<b>2ª FEIRA 20/03</b>	<b>3ª FEIRA 21/03</b>	<b>4ª FEIRA 22/03</b>	<b>5ª FEIRA 23/03</b>	<b>6ª FEIRA 24/03</b>
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito - Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Panqueca americana de banana -Café com leite (com açúcar)	-Arroz de leite	-Bolo caseiro simples - Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Pão massinha com requeijão -Batida de maçã com banana**
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão -Massa com cubos de frango e molho caseiro branco - Moranga refogada	- Feijão - Massa com molho caseiro de tomate e frango - Tomate
<b>Lanche Tarde</b>	-Laranja	-Maçã	-Maçã	- Banana	Maçã

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**

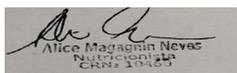
Cardápio sujeito a alterações.

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

**MARÇO/2023**

	<b>2ª FEIRA 27/03</b>	<b>3ª FEIRA 28/03</b>	<b>4ª FEIRA 29/03</b>	<b>5ª FEIRA 30/03</b>	<b>6ª FEIRA 31/03</b>
<b>Lanche Manhã</b>	- Biscoito - Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**	-Panqueca americana de banana -Leite com chocolate**	-Nuggets caseiros de frango -Suco natural de laranja (com açúcar)	-Bolo caseiro de laranja -Batida de banana com mamão**	-Pão de forma com maionese caseira de leite (opcional: tomate) - Batida de banana OU Milk-shake de banana (banana congelada e leite)**
<b>Almoço</b>	-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	-Feijão -Arroz -Estrogonofe de gado - Couve manteiga refogada	- Feijão - Carreteiro de frango - Tomate
<b>Lanche Tarde</b>	-Laranja	-Maçã	-Mamão	-Laranja	-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

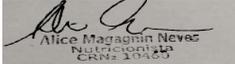
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE – 30% DAS NECESSIDADES**  
**NUTRICIONAIS**

\* Cardápio sujeito a alterações

\*\* Valores de referência de acordo com a resolução 06 de 08 de maio de 2020/FNDE.

<b>Análise Nutricional (Média Mensal)</b>	<b>Recomendações nutricionais para Idade 6-10 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 493	<b>Carboidratos</b> 68-80	<b>Proteínas</b> 12-18	<b>Lipídios</b> 14-19
	<b>Recomendações Nutricionais para Idade 11-15 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 710	<b>Carboidratos</b> 98-115	<b>Proteínas</b> 18-27	<b>Lipídios</b> 20-28

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin  
 Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves  
 Nutricionista  
 CRN2 10460

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



Adriana Inhaia Rech  
 Nutricionista  
 CRN2 7091



Cíntia de Azevedo Tavares  
 Nutricionista  
 CRN2 6871