

SECRETARIA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ – SC
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (15 -60 ANOS) / SEMANA 1 **FEV – DEZ / 2019**

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Matutino 9:00 Vespertino 15:00 Noturno 20:00	Leite com achocolatado Biscoito cracker integral Fruta	Salada Macarrão com Frango ensopado Fruta	Salada Arroz e Feijão Peixe ensopado Fruta	Salada / Carreteiro / Fruta Opção: Arroz com Isca acebolada	Massinha integral Leite com café Fruta

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	374	62	16	6	5	325	21	167	4	33	2	99

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (15 -60 ANOS) / SEMANA 2 **FEV – DEZ / 2019**

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Matutino 9:00 Vespertino 15:00 Noturno 20:00	Leite com café Biscoito doce Fruta	Salada / Polenta Sobrecosta ensopado/ Fruta	Salada / Arroz e Feijão / Farofa de legumes / Fruta	Salada Macarrão integral a bolonhesa / Fruta	Pão colorido c/margarina Iogurte Fruta

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	355	58	11	9	5	405	18	112	2	18	0,5	75

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (15 -60 ANOS) / SEMANA 3 **FEV – DEZ / 2019**

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Matutino 9:00 Vespertino 15:00 Noturno 20:00	Leite com achocolatado Biscoito cracker integral Fruta	Salada / Macarrão integral Sobrecosta ensopada / Fruta	Salada Arroz e Feijão Peixe ensopado / Fruta	Salada Risoto / Fruta / Opção: Canja	Massinha integral Leite com café Fruta

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	417	65	15	10	6	357	15	152	3	26	0,4	98

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (15 -60 ANOS) / SEMANA 4 **FEV – DEZ / 2019**

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Matutino 9:00 Vespertino 15:00 Noturno 20:00	Leite com café Biscoito doce Fruta	Salada Arroz Bolo de carne / Fruta Opção: Almôndegas	Salada Arroz e Feijão Batata doce assada Fruta	Salada Macarrão Carne de panela / Fruta Opção: Sopa de macarrão	Fruta com aveia Iogurte

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	357	57	14	8	5	348	16	110	3,5	20	2	130

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, EM ATENDIMENTO À LEI Nº3.896 DE 2016.