

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-14 ANOS) / SEMANA 1

FEV – DEZ / 2019

		2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		
LANCHE 9:40 Anos iniciais / 10:00 finais 15:25 Anos iniciais / 15:45 finais		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 (6-14 ANOS) / SEMANA 2

FEV – DEZ / 2019

		2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		
LANCHE 9:40 Anos iniciais / 10:00 finais 15:25 Anos iniciais / 15:45 finais		Leite com café Biscoito doce Fruta		Salada / Polenta Sobrecoca 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 (6-14 ANOS) / SEMANA 3

FEV – DEZ / 2019

		2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		
LANCHE 9:40 Anos iniciais / 10:00 finais 15:25 Anos iniciais / 15:45 finais		Leite com achocolatado Biscoito cracker integral Fruta		Salada / Macarrão integral Sobrecoca 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 (6-14 ANOS) / SEMANA 4

FEV – DEZ / 2019

		2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		
LANCHE 9:40 Anos iniciais / 10:00 finais 15:25 Anos iniciais / 15:45 finais		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.