

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IARAS - SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO (ENSINO FUNDAMENTAL I e II/ MÉDIO/ EJA)

“EMEIF ASSENTAMENTO ZUMBI DOS PALMARES” ZONA URBANA - PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES - NOVEMBRO/2022

Necessidades Alimentares Especiais: (se for o caso)

	2ª FEIRA 21/11	3ª FEIRA 22/11	4ª FEIRA 23/11	5ª FEIRA 24/11	6ª FEIRA 25/11			
CAFÉ DA MANHÃ	BEBIDA L. DE MORANGO BOLACHA DOCE	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS C/ PRESUNTO	BEBIDA L. DE VIT. DE FRUTAS BOLO DE CHOCOLATE	LEITE C/ POLPA DE MORANGO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA			
ALMOÇO/JANTAR <i>Almoço manhã – fornecido nos intervalos das aulas</i> <i>Almoço tarde – fornecido até as 12h55 (entrada na escola)</i> <i>Fruta/Sobremesa – fornecido no intervalo da manhã e tarde</i>	RISOTO DE COXINHA DE FRANGO SALADA: REPOLHO C/ CENOURA	ARROZ BRANCO CARNE BOVINA COM MANDIOCA SALADA: ALMEIRÃO	YAKISSOBA COM CARNE SUÍNA, FRANGO, BOVINA E LEGUMES FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO FEIJÃO GORDO SALADA: COUVE C/ TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO CARNE MOÍDA C/ LEGUMES FRUTA: MELANCIA			
LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA DE MORANGO PÃO F. C/ PATÊ DE FRANGO MAÇÃ	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA BANANA	SUCO DE UVA PÃO FRANCÊS C/ PRESUNTO LARANJA	SEM AULA - JOGO DO BRASIL COPA DO MUNDO PÊRA	SUCO DE POLPA DE ACEROLA PÃO F. C/ CARNE MOÍDA MAÇÃ			
FRUTA CEI (Servido às 10h40)								
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		g	g	g		Fe (mg)	Na (mg)	
		%	%	%				

*Cardápio sujeito a alterações.

Thais Francielly de Almeida *Nutricionista Responsável* CRN 3 44507

DIA 24/11 - NÃO HAVERÁ AULA NO PERÍODO DA TARDE.