

**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 - SETEMBRO/2022**

Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

	2ª FEIRA 12/09	3ª FEIRA 13/09	4ª FEIRA 14/09	5ª FEIRA 15/09	6ª FEIRA 16/09		
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	BEBIDA LÁCTEA FRUTAS BOLACHA DOCE	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS C/ PRESUNTO	BEBIDA LÁCTEA CAPPUCCINO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	LEITE C/ BANANA BOLACHA SALGADA		
<b>ALMOÇO/JANTAR</b> Almoço manhã – fornecido nos intervalos das aulas Almoço tarde – fornecido até as 12h55 (entrada na escola) Fruta/Sobremesa – fornecido no intervalo da manhã e tarde	MACARRÃO COM MINI ALMÔNDEGAS	RISOTO DE FRANGO COM MILHO E ERVILHA  SALADA: ALFACE	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO CARNE EM CUBOS COM LEGUMES	POLENTA CREMOSA COM CARNE MOÍDA E MOLHO  FRUTA: BANANA	PÃO FRANCÊS COM CARNE SUÍNA, TOMATE E CEBOLA  SUCO POLPA DE UVA  FRUTA: MANGA		
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA DE ABACAXI PÃO FRANCÊS C/ PATÊ DE ATUM	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS C/ PRESUNTO	BEBIDA LÁCTEA CAPPUCCINO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	PÃO F. C/ CARNE SUÍNA SUCO POLPA DE UVA		
<b>FRUTA CEI</b> (Servido às 10h40)	MAÇÃ	BANANA	LARANJA	MAÇÃ	BANANA		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	193,83	31,05	143,28
		g 101	g 26	g 23		<b>Fe (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	646,72	% 62	% 16	% 32		2,94	723,58

\*Cardápio sujeito a alterações.

**Thais Francielly de Almeida** *Nutricionista Responsável* CRN 3 44507