

**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 19/09	3ª FEIRA 20/09	4ª FEIRA 21/09	5ª FEIRA 22/09	6ª FEIRA 23/09		
CAFÉ DA MANHÃ	BEBIDA LÁCTEA FRUTAS BOLACHA DOCE	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	CHÁ MATE BOLO DE CHOCOLATE	BEBIDA LÁCTEA CAPPUCCINO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	LEITE C/ MAÇÃ BOLACHA SALGADA		
ALMOÇO/JANTAR 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	RISOTO DE SALSICHA COM LEGUMES E MOLHO	ARROZ BRANCO SOPA DE MANDIOCA COM CARNE EM CUBOS FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO FEIJOADA SALADA: COUVE C/ TOMATE FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE	PÃO FRANCÊS COM PATÊ DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO POLPA DE MORANGO		
LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA DE ACEROLA PÃO FRANCÊS C/ CARNE MOÍDA MAÇÃ	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA LARANJA	CHÁ MATE BOLO DE CHOCOLATE BANANA	BEBIDA LÁCTEA CAPPUCCINO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA LARANJA	PÃO F. C/ PATÊ DE FRANGO SUCO POLPA DE MORANGO PÊRA		
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	179,88	31,02	150,28
		g 99	g 24	g 28		Fe (mg)	Na (mg)
	718,14	% 57	% 14	% 38		3,01	718,14

*Cardápio sujeito a alterações.

Thais Francielly de Almeida *Nutricionista Responsável* CRN 3 44507