

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

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

**“EMEIF ASSENTAMENTO ZUMBI DOS PALMARES” ZONA RURAL - PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES - JUNHO/2023**

	2ª FEIRA 05/06	3ª FEIRA 06/06	4ª FEIRA 07/06 “DIA DO DESAFIO”	5ª FEIRA 08/06	6ª FEIRA 09/06		
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	B. LÁCTEA CHOCOLATE TRUFADO BOLACHA DOCE	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS C/ MUSSARELA	B. LÁCTEA VITAMINA FRUTAS BISCOITO SALGADO	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		
<b>ALMOÇO/JANTAR</b> Almoço manhã – fornecido nos intervalos das aulas Almoço tarde – fornecido até às 12h55 (entrada na escola) Fruta/Sobremesa – fornecido no intervalo da manhã e tarde	MACARRÃO COM SARDINHA E MOLHO  FRUTA: MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COZIDO CARNE MOÍDA COM BATATAS  SALADA: CHICÓRIA	HOT DOG  SUCO DE POLPA DE FRUTA				
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	SUCO POLPA DE FRUTA PÃO FRANCÊS C/ CARNE MOÍDA	SUCO POLPA DE FRUTA HOT DOG				
<b>FRUTA CEI</b> (Servido às 10h40)	MAÇÃ	MELÃO	BOLACHA DOCE				
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(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			
		g	g	g		<b>Fe (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
		%	%	%			

\*Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

**“EMEIF ASSENTAMENTO ZUMBI DOS PALMARES” ZONA RURAL - PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES - JUNHO/2023**

	2ª FEIRA 12/06	3ª FEIRA 13/06	4ª FEIRA 14/06	5ª FEIRA 15/06	6ª FEIRA 16/06		
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	BEBIDA LÁCTEA FRUTAS PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ PRESUNTO	BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	CHÁ MATE PÃO DE LEITE C/ MUSSARELA	LEITE BATIDO COM MAMÃO BOLACHA DOCE		
<b>ALMOÇO/JANTAR</b> Almoço manhã – fornecido nos intervalos das aulas Almoço tarde – fornecido até às 12h55 (entrada na escola) Fruta/Sobremesa – fornecido no intervalo da manhã e tarde	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES, MILHO E ERVILHA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COZIDO ISCAS SUÍNA COM ABÓBORA MADURA  SALADA: ALMEIRÃO	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES  FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COM CARNE SUÍNA  FRUTA: MEXERICA	RISOTO DE SALSICHA COM LEGUMES  SALADA: ALFACE		
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA DE FRUTA PÃO FRANCÊS C/ PATÊ DE FRANGO	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ PRESUNTO	LEITE COM MAMÃO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	CHÁ MATE BOLO DE LARANJA	SUCO DE POLPA DE FRUTA HOT DOG		
<b>FRUTA CEI</b> (Servido às 10h40)	ABACAXI	MEXERICA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<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			
		g	g	g		<b>Fe (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
		%	%	%			

\*Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

**“EMEIF ASSENTAMENTO ZUMBI DOS PALMARES” ZONA RURAL - PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES - JUNHO/2023**

	2ª FEIRA 19/06	3ª FEIRA 20/06	4ª FEIRA 21/06	5ª FEIRA 22/06	6ª FEIRA 23/06		
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	BEBIDA LÁCTEA FRUTAS PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA SALGADA	BEBIDA LÁCTEA MORANGO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS C/ MUSSARELA	LEITE C/ GROSELHA BOLACHA DOCE		
<b>ALMOÇO/JANTAR</b> Almoço manhã – fornecido nos intervalos das aulas Almoço tarde – fornecido até às 12h55 (entrada na escola) Fruta/Sobremesa – fornecido no intervalo da manhã e tarde	POLENTA CREMOSA COM CARNE MOÍDA  FRUTA: MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COZIDO ISCAS BOVINA COM BATATA  SALADA: ALFACE	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES E MACARRÃO  FRUTA: MAMÃO	ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA DE COUVE	RISOTO DE CARNE SUÍNA COM LEGUMES  SALADA: ALFACE C/ TOMATE		
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA DE FRUTA PÃO FRANCÊS C/ CARNE MOÍDA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA FRUTAS PÃO DE LEITE C/ MUSSARELA	LEITE C/ GROSELHA PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	SUCO POLPA DE FRUTA PÃO FRANCÊS C/ CARNE SUÍNA		
<b>FRUTA CEI</b> (Servido às 10h40)	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	LARANJA		
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(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			
		g	g	g		<b>Fe (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
		%	%	%			

\*Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

**“EMEIF ASSENTAMENTO ZUMBI DOS PALMARES” ZONA RURAL - PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES - JUNHO/2023**

	2ª FEIRA 26/06	3ª FEIRA 27/06	4ª FEIRA 28/06	5ª FEIRA 29/06	6ª FEIRA 30/06				
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	BEBIDA LÁCTEA MORANGO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA DOCE	B. LÁCTEA CHOCOLATE TRUFADO PÃO FRANCÊS C/ MAIONESE	CHÁ MATE BOLO DE LARANJA	LEITE C/ MAÇÃ PÃO FRANCÊS C/ PRESUNTO				
<b>ALMOÇO/JANTAR</b> Almoço manhã – fornecido nos intervalos das aulas Almoço tarde – fornecido até às 12h55 (entrada na escola) Fruta/Sobremesa – fornecido no intervalo da manhã e tarde	ARROZ BRANCO COXINHA DE FRANGO NO MOLHO  SALADA: REPOLHO C/ CENOURA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COZIDO CARNE MOÍDA COM LEGUMES  FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA PALHA  SALADA: ALFACE C/ TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO GORDO C/ CARNE SUÍNA  FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO LASANHA DE FRIOS  SALADA: ALFACE				
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE C/ POLPA DE MORANGO PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA	SUCO POLPA DE FRUTA PÃO FRANCÊS C/ CARNE MOÍDA	B. LÁCTEA CHOCOLATE TRUFADO PÃO FRANCÊS C/ MAIONESE	LEITE C/ MAÇÃ PÃO FRANCÊS C/ PRESUNTO	SUCO POLPA DE FRUTA BAGUETE C/ FRIOS E SALADA				
<b>FRUTA CEI</b> (Servido às 10h40)	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	LARANJA				
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)		<b>Energia</b> (Kcal)	<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>	
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
			g	g	g		<b>Fe (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	
			%	%	%				

\*Cardápio sujeito a alterações.

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