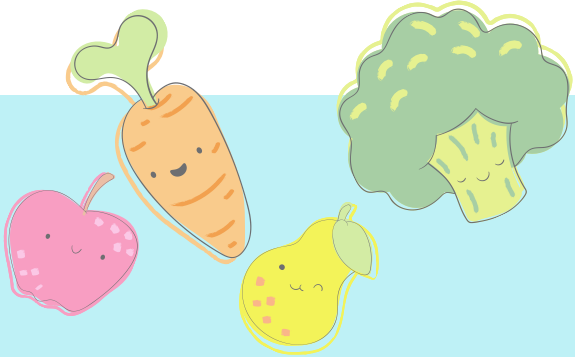
NOVEMBRO

CARDÁPIO ESCOLAR



Prefeitura Municipal de Muitos Capões
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE
E.M.E.F. Gina Guagnini

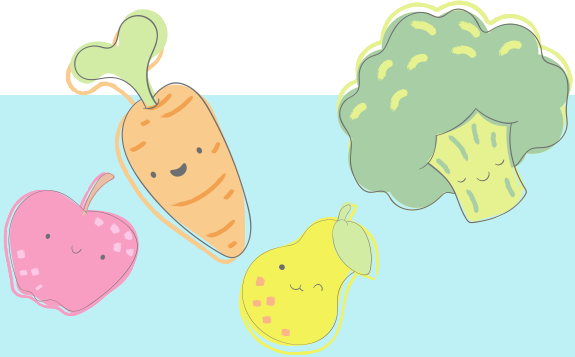
Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

Responsável Técnica: Nut. Pedrita Trautmann, CRN2 11423
Equipe executora: Adriana dos S. Pinto, Ângela N. R. Moreto, Janete Pimentel, Maira GeorgeaneSoares, Márcia Andrade e Mariete Bressan.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
SEG	-	Café com Leite+Banana+Bolacha Caseira/ Sanduíche de Salsichão de Frango e Legumes+Suco de ABACAXI e Hortelã/ Arroz+Feijão+ Gado em Cubos em Molho de Tomate+Aipim Assado+Repolho Roxo+Pepino Slaada/ Sanduíche de Frango e Legumes+ Suco de ABACAXI e Hortelã	**FERIADO**	Café com Leite+Banana+Bolacha Caseira/ ABACAXI/ Coxa e Sobrecoxa em Molho+Arroz+Feijão+Alface+Tomate+Cenoura/ Pastel Assado à Bolonhesa com Queijo+ LARANJA	Café com Leite+Banana+Bolacha Caseira/ MAÇÃ+Bebida Láctea/ Galinhada+Feijão+Alface+Refogado de Legumes/ MAÇÃ+Bebida Láctea+Bolacha Caseira
TER	Leite+Pão com Geleia de Fruta/MORANGO/ Arroz+Feijão+Frango Xadrez+Repolho Verde+Repolho Roxo+Cenoura Ralada/ Pão de Queijo+LARANJA/ Sopa de Lentilha e Letrinhas	Café com Leite+Pão com Requeijão/MAMÃO/ Arroz+Feijão+Molho à Bolonhesa+Parafuso à Alho e Óleo+Alface+Tomate+Cenoura/ Cuca Gina+Suco Integral de Uva/ Sopa de Frango e Legumes	**FERIADO**	Café com Leite+Pão com Requeijão/MAMÃO/ Arroz+Feijão+Bife ao Molho+Purê de Batata+Alface+Beterraba +Repolho Branco/ Pipoca Salgada+Bebida Láctea/ Sopa de Agnoline	Café com Leite+Pão com Requeijão/MELÃO/ Arroz+Feijão+Strogonoff+Batata Souté+Alface+Cenoura Ralada/ Cachorro Quente + Suco de Amora/ Sopa de Frango e Legumes
QUA	**FERIADO**	Café com Leite+Pão com Mel/ BANANA+Bebida Láctea+Pão Fatiado com Doce de Fruta SEM AÇÚCAR/ Arroz+Feijão+Carne+Alface/BANANA+Bebida Láctea+ Pão Fatiado com Doce de Fruta SEM AÇÚCAR	Café com Leite+Pão com Requeijão/MANGA/ Arroz+Feijoada Nutritiva +Bife Acebolado+Alface+Pepino Salada/ Arroz+Feijoada Nutritiva+Alface	Café com Leite+Pão com Doce de Fruta/MANGA/ Arroz+Feijão+Molho à Bolonhesa+Polenta Mole+Alface+Cenoura Ralada+Chuchu com Tempero Verde/ Polenta à Bolonhesa+Alface	Café com Leite+Pão com Doce de Fruta/MANGA/ Arroz+Feijão+Molho à Bolonhesa+Polenta Mole+Alface+Cenoura Ralada+Chuchu com Tempero Verde/ Polenta à Bolonhesa+Alface
QUI	Café com Leite+Pão com Ovo Mexido+MAMÃO/ MANGA/Arroz+Lentilha+Sobrecoxa Assada+Repolho Roxo+Tomate+Chuchu com Tempero Verde/ Bolo de Aveia+LARANJA/ Sopa de Frango e Legumes	Café com Leite + Pão com Ovo Mexido/ MAMÃO/ Arroz+Feijão+Quirera+Carne Suína+Alface+Vegetais Cozidos/ Bolo de Cacau+ Leite Puro/ Sopa de Arroz, Frango e Legumes	Café com Leite + Pão com Ovo Mexido/ SALADA DE FRUTAS/ Arroz+Lentilha+Sobrecoxa Assada+Repolho Roxo+Tomate+Chuchu com Tempero Verde/ SALADA DE FRUTAS+Bolacha Água e Sal/ Sopa de Carne e Legumes	Café com Leite + Pão com Ovo Mexido+Mamão/ MORANGO/ Arroz+Feijão+Bife Acebolado+Alface+Tomate+Beterraba Cozida/ Torta Salgada de Legumes+Suco de Amora/MAÇÃ+Bebida Láctea	-
SEX	Café com Leite+Pão com Mel+MELÃO/Arroz+Feijão+ Gado em Cubos com Legumes+Alface+Tomate+ Cenoura Ralada/ Vitamina de Morango e Amora+Bolacha Caseira/ Sopa de Carne e Legumes	Café com Leite+Pão com Doce de Fruta SEM AÇÚCAR/ MAÇÃ/ Arroz+Lentilha+Purê de Batata+Alface/ Pão de Queijo+Café com Leite/ Sopa de Lentilha	Leite+Pão Caseiro com Mel/MELÃO/ Carreteiro+Feijão+Alface +Tomate+Cenoura/ Canjica ao Leite/ Sopa de Lentilha	Leite+Pão Caseiro com Mel/MAÇÃ/ Arroz+Lentilha+Purê de Batata+Coxa e Sobrecoxa ao Molho+Alface+Chuchu com Tempero Verde/ Bolo de Aveia e Cacau+Leite/ Sopa de Carne e Legumes	-

NOVEMBRO

CARDÁPIO ESCOLAR



Prefeitura Municipal de Muitos Capões
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE
E.M.E.F. Gina Guagnini

Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

Responsável Técnica: Nut. Pedrita Trautmann, CRN2 11423
Equipe executora: Ângela N. R. Moreto, Janete Pimentel e Marileia Oliveira

Informação Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
MANHÃ		
		% (VD*)
Valor Energético**	811,87Kcal	42,72
Carboidratos	96,8g	37,05
Proteínas	32,3g	54,4
Gorduras Totais	32,8g	56,50
Fibras	4,77g	*
Vit. A	625mg	*
Sódio	486,21mg	*

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
TARDE		
		% (VD*)
Valor Energético**	617,15kcal	32,48
Carboidratos	88,7g	33,95
Proteínas	21,6g	36,38
Gorduras Totais	20g	34,45
Fibras	7,24g	*
Vit. A	864mg	*
Sódio	197,4mg	*

*Valores energéticos diários baseados em um plano alimentar de 1900Kcal/dia. Variam de acordo com a faixa etária, sexo, atividade física para cada criança.

**O período parcial deve atender, no mínimo, 30% das

Muitos Capões
UM NOVO TEMPO
GESTÃO 2021/2024

PREFEITURA MUNICIPAL DE MUITOS CAPÕES
PEDRITA TRAUTMANN
NUTRICIONISTA
CRN2 11423