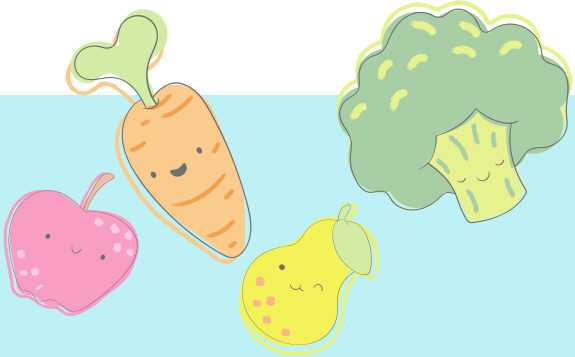
MARÇO

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

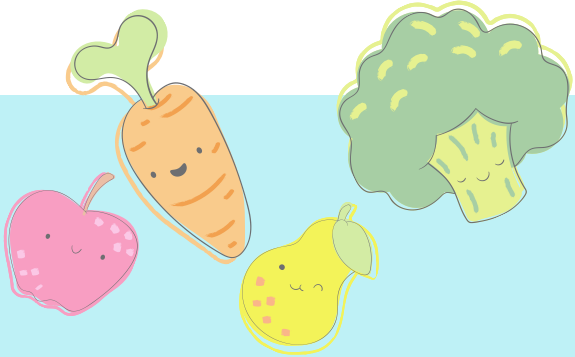
Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de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

Responsável Técnica: Nut. Pedrita Trautmann, CRN2 11423
Equipe executora: Adriana dos S Pinto, Josiane Catarina Luz da Silva, Maira Georgeane Soares, Márcia Andrade, Natália Cristiane Santos de Oliveira

	1ª SEMANA	2ª SEMANA Início do Turno Integral CANCELADO	3ª SEMANA Início do Turno Integral	4ª SEMANA	5ª SEMANA
SEG	-	Café com Leite+Pão Caseiro com Geleia de Fruta/ MAMÃO/ Arroz+Feijão+Gado em Cubos com Legumes+Tomate+Cenoura+Alface/ Sopa de Lentilha/ MAÇÃ	Café com Leite+Pão com Requeijão/ABACAXI/ Galinhada+Feijão+Cenoura+Alface+Brócolis/ Sopa de Agnoline com Legumes	Leite com Cacau+Pão Caseiro+Doce de Fruta/ Bebida Láctea+BANANA/ Carreteiro+Feijão+Repolho Verde+Couve Flor+Cenoura Ralada/ Sopa de Feijão/ FRUTA EXCEDENTE	Café com Leite+Pão com Mel/LARANJA/ Arroz+Feijão+Batata com Carne Moída+Couve Refogada+Laranja/ Sopa de Lentilha + Pão
TER	-	Café com Leite+Pão com Ovos Mexidos/ MELANCIA/ Arroz+Feijão+Gado em Cubos com Legumes+Salada de Tomate+Cenoura+Alface/ Bolo de Cenoura+ Leite com Cacau/ BANANA	**AULAS CANCELADAS**	**FERIADO DIA NACIONAL DAS TRADIÇÕES AFRICANAS - AULAS CANCELADAS**	Leite+Pão Caseiro+Mel/MAÇÃ VERDE/Arroz Verde e Amarelo+Feijão+Aipim Assado+Bife Acebolado+Alface+Cenoura+Chuchu com Tempero Verde/BANANA+Leite com Cacau+Bolacha Caseira/ BANANA
QUA	-	Leite com Cacau+Banana/ MAÇÃ VERDE+Bebida Láctea/ Carreteiro+Feijão+Alface+Tomate+Cenoura/ Sanduíche de Queijo e Requeijão+Suco de Uva/ FRUTA	Leite com Cacau+Pão Caseiro com Mel/MANGA/ Carreteiro+Feijão+Alface+Tomate/ Sanduíche MIX + Suco de FRUTAS VERMELHAS/ FRUTA EXCEDENTE	Café com Leite+BANANA/ MELÃO/ Galinhada+Feijão+Alface+Pepino Salada com Tempero Verde/ Cachorro Quente à Bolonhesa+Suco de Uva Integral/ FRUTA EXCEDENTE	Café com Leite+BANANA/ MELÃO/ Carreteiro+Feijão+Alface+Pepino Salada com Tempero Verde/ Cachorro Quente à Bolonhesa+Suco de Uva Integral/ FRUTA EXCEDENTE
QUI	Café com Leite+Pão com Ovo Mexido/ MAMÃO/Bebia Láctea+BANANA/ Polenta + Molho à Bolonhesa + Salada MIX + Alface	Café com Leite + Pão Caseiro com Ovos Mexidos+MAMÃO/LARANJA / Arroz+Feijão+Bife Acebolado+Salada MIX +BETERRABA Cozida/ Pão de Queijo+Leite com Cacau+BANANA	Café com Leite + Pão Caseiro com Requeijão/ LARANJA/ Arroz+Feijão+Gado em Cubos com Legumes+Alface+Tomate +Beterraba/ Arroz Doce/ BANANA	Leite com Cacau+Pão Caseiro+Geleia de Fruta/ ABACAXI/ Arroz+Feijão+Polenta Mole+Molho à Bolonhesa+Alface+Tomate+ Beterraba/ Pipoca+Suco de ABACAXI/ MAÇÃ	Leite com Cacau+Pão Caseiro+Geleia de Fruta/ ABACAXI/ Arroz+Feijão+Polenta Mole+Molho à Bolonhesa+Alface+Tomate+ Beterraba/ Bolo de Aveia+Leite Puro/ MAÇÃ
SEX	Leite+Pão com Mel/Sagu + Creme de Baunilha/ Sagu + Creme de Baunilha	Leite+Pão Caseiro+Mel/MANGA/ Lasanha à Bolonhesa+Arroz+ Alface+Tomate com Pepino em Conserva+ABACAXI/ Smoothie de Frutas Vermelhas+Bolacha Caseira	Café com Leite+Pão com Ovo Mexido/ MAMÃO/Arroz+Feijão+Peixe Grelhado+Brócolis ao Vapor+Cenoura+ Chocolate Quente + Bolacha Caseira/ MAÇÃ FUGI	Café com Leite+Pão com Ovo Mexido/ MAMÃO/Arroz+Feijão+Sobrecoxa Assada+Purê de Batata+Salada MIX+Pepino Salada+Beterraba Cozida+ Pizza de Frango+LARANJA/ MAÇÃ FUGI	Leite+Pão Caseiro+Mel/MANGA/ Escondidinho de Batata à Bolonhesa+Arroz+Feijão Alface+Tomate com Pepino em Conserva+ABACAXI/ Smoothie de Frutas Vermelhas+Bolacha Caseira

MARÇO

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: Adriana dos S Pinto, Josiane Catarina Luz da Silva, Maira Georgeane Soares, Márcia Andrade, Natália Cristiane Santos de 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