



## **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

### **CARDÁPIO ESCOLAS – OUTUBRO 2023**

HORÁRIO	SEGUNDA – FEIRA 02/10	TERÇA – FEIRA 03/10	QUARTA – FEIRA 04/10	QUINTA – FEIRA 05/10	SEXTA – FEIRA 06/10
09h15min - 15h15min	Arroz Feijão Farofa de Legumes Salada de tomate	Arroz, Feijão Carne moída refogada com Batata Salada de repolho Banana	Macarrão caseiro com Frango Salada de alface Maçã	Arroz Carne bovina ao molho com legumes Salada de alface e cenoura	Canjiquinha com Pernil suíno Salada de repolho e alface

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal	319,49	50,95	9,10	10,60

HORÁRIO	SEGUNDA – FEIRA 09/10	TERÇA – FEIRA 10/10	QUARTA – FEIRA 11/10	QUINTA – FEIRA 12/10	SEXTA – FEIRA 13/10
09h15min - 15h15min	Polenta Carne moída ao molho Salada de cenoura e repolho	Arroz doce Banana	Pão com Carne moída Suco natural de polpa Maçã	FERIADO	Macarrão parafuso com Carne moída Salada de brócolis e repolho

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal	302,82	44,35	10,86	10,24

Cardápio sujeito a alteração, conforme disponibilidade de produtos da agricultura familiar.





## **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

### **CARDÁPIO ESCOLAS – OUTUBRO 2023**

<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA – FEIRA 16/10</b>	<b>TERÇA – FEIRA 17/10</b>	<b>QUARTA – FEIRA 18/10</b>	<b>QUINTA – FEIRA 19/10</b>	<b>SEXTA – FEIRA 20/10</b>
<b>09h15min - 15h15min</b>	Arroz Carne moída com Batatas Salada de repolho	Macarrão parafuso com frango e legumes Salada de rúcula e repolho Banana	Arroz Lentilha Omelete de Legumes Salada de alface	Canjiquinha com Frango Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz Feijão Carne bovina Salada de alface e tomate

<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
Média Semanal	327,79	48,44	10,02	12,59

<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA – FEIRA 23/10</b>	<b>TERÇA – FEIRA 24/10</b>	<b>QUARTA – FEIRA 25/10</b>	<b>QUINTA – FEIRA 26/10</b>	<b>SEXTA – FEIRA 27/10</b>
<b>09h15min - 15h15min</b>	Arroz carreteiro Salada de repolho	Arroz Feijoada com pernil suíno Farofa de legumes Salada de alface Banana	Macarrão caseiro com carne moída Salada de alface e pepino	Pão com margarina ou doce de uva Iogurte Maçã	Canjiquinha com carne bovina picada Salada de repolho

<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
Média Semanal	328,87	48,73	10,76	11,14

Cardápio sujeito a alteração, conforme disponibilidade de produtos da agricultura familiar.





## **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

### **CARDÁPIO ESCOLAS – OUTUBRO 2023**

<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA – FEIRA 30/10</b>	<b>TERÇA – FEIRA 31/10</b>	<b>QUARTA – FEIRA 01/11</b>	<b>QUINTA – FEIRA 02/11</b>	<b>SEXTA – FEIRA 03/11</b>
<b>09h15min - 15h15min</b>	Arroz Lentilha Purê de batatas Salada de repolho	Polenta com frango Salada de cenoura e repolho Banana	Arroz Feijão Carne bovina picada Salada de tomate e cenoura	FERIADO	RECESSO

<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
Média Semanal	341,97	53,65	9,97	11,76

Cardápio sujeito a alteração, conforme disponibilidade de produtos da agricultura familiar.

