

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GOIOXIM
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA / FAIXA ETÁRIA – 4 aos 6 anos / PERÍODO PARCIAL / ZONA – Rural e Urbana/ Ano: 2021

Setembro

	2ª FEIRA 06/setembro	3ª FEIRA 07/setembro	4ª FEIRA 08/setembro	5ª FEIRA 09/setembro	6ª FEIRA 10/setembro
Lanche/ 09:00 e 15:00	RECESSO	FERIADO	Farofa de ovo com legumes + chá	Macarronada com carne moída e salada de alface	Sopa de carne com legumes (carne bovina, cenoura, batata, brócolis, batata salsa, cebola, alho)
Sobremesa 11h e 16h	-	-	Batido de banana + maçã e leite	Maçã	Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
	380		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			63 g	15 g	8 g
			65 %	15 %	20 %
	2ª FEIRA 13/setembro	3ª FEIRA 14/setembro	4ª FEIRA 15/setembro	5ª FEIRA 16/setembro	6ª FEIRA 17/setembro
Lanche/ 09:00 e 15:00	Bolacha caseira + chocolate quente	Virado de feijão com carne moída + salada de repolho	Cuca doce com suco natural	Risoto integral de frango com salada de alface	Quirera (quirera, pernil, temperos) + salada de tomate
Sobremesa 11h e 16h	Salada de fruta (banana, maçã, mamão)	Banana	Maçã	Batido de fruta (banana, maçã e mamão)	Salada de fruta (banana, maçã, mamão)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
	370		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET

			60 g	15 g	9 g
			64 %	15 %	23 %
	2ª FEIRA 20/setembro	3ª FEIRA 21/setembro	4ª FEIRA 22/setembro	5ª FEIRA 23/setembro	6ª FEIRA 24/setembro
Lanche/ 09:00 e 15:00	Canjica com leite de coco	Polenta com carne moída + salada de tomate	Pão integral com ovo mexido	Sopa de frango com legumes (frango, cenoura, batata, brócolis, batata salsa, cebola, alho)	Arroz, feijão, alcatrão ao molho + salada escarola
Sobremesa 11h e 16h	Laranja	Banana	Melancia	Laranja	Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
		380	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			63 g	15 g	8 g
			65 %	15 %	20 %
	2ª FEIRA 27/setembro	3ª FEIRA 28/setembro	4ª FEIRA 29/setembro	5ª FEIRA 30/setembro	6ª FEIRA 01/outubro
Lanche/ 09:00 e 15:00	Farofa de ovo com chá	Macarrão integral com Molho de frango + salada de beterraba	Bolacha caseira + chocolate quente	Arroz, purê de abóbora com carne moída + salada de escarola	Mandioca ao molho de carne de gado + salada de cenoura
Sobremesa 11h e 16h	Maçã	Manga	Banana	Manga	Salada de fruta (banana, maçã e mamão)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
		385	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			63 g	12 g	12 g
			65 %	12 %	23 %

Nutricionista Karina Leite De Nes, CRN 8/10112

Obs: os alimentos perecíveis como frutas, legumes e hortaliças podem ser alteradas devido a disponibilidade dos agricultores familiares ou do mercado. A troca pode ser feita das preparações para aproveitar alimentos que estão para vencer ou que estão muito maduros. Porém não pode ser trocado por preparações que não estejam neste cardápio.