

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

OUTUBRO - 2024

TARDE	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
LANCHE 15:00	Macarronada com Carne moída Salada de couve Banana	Pão com ovo Suco de Laranja Mamão	Arroz/Feijão Preto Carne de Porco Salada de brócolis	Bolo simples com cobertura de leite em pó Suco de Uva	Arroz/Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Salada de Almeirão
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		488,57	88g	18g	13g
			66%	14%	21%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

OUTUBRO - 2024

TARDE	2º FEIRA 07/10	3º FEIRA 08/10	4º FEIRA 09/10	5º FEIRA 10/10	6º FEIRA 11/10
LANCHE 15:00	Bolo de coco Suco de Goiaba	Pão com margarina Iogurte	Torta de frango com legumes Suco de Abacaxi Laranja	Macarronada com carne moída Salada de Couve Melancia	Arroz/Feijão Filé de peixe Assado Salada de Repolho
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 0% 493,53	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		90g	15g	14g	
		67%	12%	22%	

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

OUTUBRO - 2024

TARDE			4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 17/10	6ª FEIRA 18/10
LANCHE 15:00			Pão com frango em iscas em molho Suco de Uva	Arroz/Feijão Coxa e Sobrecoxa assada com batata Salada de Couve	Torta de Carne com legumes Suco de Acerola com laranja Morango
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		489,68	83g	16g	13g
			65%	13%	24%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

OUTUBRO - 2024

TARDE	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
LANCHE 15:00	Bolo de Chocolate Suco de Limão	Arroz/Feijão Carne em Iscas (Strogonoff falso) Batata palha* Abacaxi	Torta de frango com legumes Suco de Acerola Banana	Arroz/Tutu de Feijão com Carne de Porco Salada de Couve	Pão com Margarina Vitamina de Morango
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		442,65	84g	22g	14g
			62%	16%	22%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

OUTUBRO - 2024

TARDE	2º FEIRA 28/10	3º FEIRA 29/10	4º FEIRA 30/10	5º FEIRA 31/10	6º FEIRA 01/11
LANCHE 15:00	Bolo Mesclado Suco de Uva	Arroz/Feijão Carne em pedaço assado Salada de Alface	Macarronada com carne moída Salada de Couve Suco de Acerola Melancia	Arroz/Feijão Filé de peixe Salada de Repolho	Pão com carne moída Suco de Laranja Maça
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		499,53	90g	15g	14g
			67%	12%	22%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346