

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA E FLORA

Semana do dia 22/04/2024 a 26/04/2024

	2º Feira 22/04	3º Feira 23/04	4º Feira 24/04	5º Feira 25/04	6º Feira 26/04	MEDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de frango	Arroz e feijão Purê de batata com carne moída e vagem Salada: Alface e tomate	Arroz e feijoada de pernil Farofa de cenoura Salada: Couve Refogada Fruta: Mexerica	Arroz e estrogonofe de carne Batata palha Salada: Repolho com cenoura Fruta: Goiaba	Arroz com frango e feijão Salada: Pepino com tomate Fruta: Banana	
Lanche	Bolo de fubá Suco de laranja	Torta salgada de legumes Suco de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de melancia	Bolo de banana, aveia e maça.	Bolo de laranja Suco de Maracujá	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	772,2	803,5	562,2	627,2	660,3	685,08
Carboidratos (g)	114,4	114,1	93,3	95,1	105,0	104,38
Proteínas (g)	27,0	36,3	21,1	19,8	28,3	26,5
Lipídeos(g)	24,8	22,5	11,9	19,3	14,0	18,5
Fibras (g)	5,7	7,2	3,9	8,1	8,8	6,74
Vitamina A (mcg)	114,9	103,1	88,4	81,5	87,2	95,02
Vitamina C (mcg)	68,9	32,1	10,3	17,8	14,8	28,78
Sódio (mg)	1056,5	691,3	590,7	628,7	901,2	773,68
Cálcio (mg)	290,8	212,0	163,2	202,0	213,1	216,22
Ferro (mg)	4,0	4,0	3,1	2,9	5,6	3,92

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:4603

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA E FLORA

Semana do dia 29/04/2024 a 03/05/2024

	2º Feira 29/04	3º Feira 30/04	4º Feira 01/05	5º Feira 02/05	6º Feira 03/05	
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	MEDIA SEMANAL
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de carne moída	Arroz e feijão Farofa de ovos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Goiaba	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Beterraba e cenoura Fruta: Mexerica	Risoto de frango e feijão Salada: Rúcula e pepino Fruta: Banana	
Lanche	Arroz doce	Torta Salgada de legumes Suco de abacaxi	Bolo Simples Vitamina de frutas	Torta de frango Suco de laranja	Cereal de milho com leite	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	662,3	622,0	644,6	1360,4	801,0	818,06
Carboidratos (g)	98,9	101,5	100,3	211,6	135,4	129,54
Proteínas (g)	37,6	20,8	35,1	34,9	24,5	30,58
Lipídeos(g)	13,4	15,0	10,6	42,2	18,5	19,94
Fibras (g)	7,2	7,9	6,7	14,7	10,3	9,36
Vitamina A (mcg)	90,0	129,1	99,8	184,4	126,7	126
Vitamina C (mcg)	15,9	35,0	6,8	37,4	20,2	23,06
Sódio (mg)	728,9	1095,7	1137,2	986,7	1127,9	1.015,28
Cálcio (mg)	192,0	206,3	174,3	296,4	237,2	221,24
Ferro (mg)	2,9	3,5	2,7	4,4	5,1	3,72

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio **CRN:46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – PEI M^a IMACULADA E FLORA

Semana do dia 06/05/2024 a 10/05/2024

	2º Feira 06/05	3º Feira 07/05	4º Feira 08/05	5º Feira 09/05	6º Feira 10/05	MEDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Arroz e feijão Empanado de frango	Arroz e estrogonofe de carne Batata Palha Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Tilápia assada com legumes Salada: Acelga	Arroz e feijão Carne em cubos com mandioca Salada: Repolho e pepino Fruta: Mexerica	Macarrão com molho de frango Fruta: Goiaba	
Lanche	Bolo de fubá Suco de abacaxi	Torta de frango Suco de melancia	Bolo Laranja Vitamina de frutas	Bolo de banana, aveia e maça.	Bolo chocolate Suco de laranja	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	801,0	1.008,4	809,4	644,6	1.360,4	924,76
Carboidratos (g)	135,4	136,9	98,6	100,3	211,6	136,56
Proteínas (g)	24,5	35,3	46,9	35,1	34,9	35,34
Lipídeos(g)	18,5	37,1	24,5	10,6	42,2	26,58
Fibras (g)	10,3	10,6	7,7	6,7	14,7	10
Vitamina A (mcg)	126,7	85,0	89,6	99,8	184,4	117,1
Vitamina C (mcg)	20,2	48,6	30,0	6,8	37,4	28,6
Sódio (mg)	1127,9	1.331,2	982,5	1.137,2	986,7	1.113,10
Cálcio (mg)	237,2	224,4	241,2	174,3	296,4	234,7
Ferro (mg)	3,3	4,5	4,0	2,7	4,4	3,78

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:46038

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – PEI M^a IMACULADA E FLORA

Semana do dia 13/05/2024 a 17/05/2024

	2º Feira 13/05	3º Feira 14/05	4º Feira 15/05	5º Feira 16/05	6º Feira 17/05	
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	MEDIA SEMANAL
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de carne moída	Risoto de frango e feijão Couve refogada com cenoura Fruta: Mexerica	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Alface e vinagrete	Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Empanado de peixe Salada: Beterraba e rúcula Fruta: Goiaba	
Lanche	Bolo de cenoura Suco de abacaxi	Torta salgada Suco de laranja	Bolo de chocolate Suco de melancia	Torta de frango Suco de abacaxi	Bolo pão de ló Vitamina de frutas	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	1.008,4	809,4	565,2	793,8	635,8	762,52,18
Carboidratos (g)	136,9	98,6	93,3	132,9	95,5	111,44
Proteínas (g)	35,3	46,9	21,1	21,4	22,3	29,4
Lipídeos(g)	37,1	24,5	11,9	19,2	18,2	22,18
Fibras (g)	10,6	7,7	3,9	6,8	3,8	6,56
Vitamina A (mcg)	85,0	89,6	88,4	90,2	114,9	93,62
Vitamina C (mcg)	48,6	30,0	10,3	18,1	12,4	23,88
Sódio (mg)	1.331,2	982,5	590,7	1.501,3	431,5	967,44
Cálcio (mg)	224,4	241,2	163,2	180,6	270,2	215,92
Ferro (mg)	4,5	4,0	3,1	3,7	3,0	3,66

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio **CRN:46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA E FLORA

Semana do dia 20/05/2024 a 24/05/2024

	2º Feira 20/05	3ºFeira 21/05	4ºFeira 22/05	5º Feira 23/05	6º Feira 24/05	MÉDIA SEMANAL
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Almoço Ou jantar	Arroz e strogonoff de frango Batata palha	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Rúcula com beterraba Fruta: Mexerica	Arroz e feijão Carne em cubos com cenoura e batata Salada: Alface e tomate	Arroz e feijão Linguiça Assada com abóbora Repolho e pepino Fruta: Banana	Macarrão ao sugo Frango Assado Fruta: Goiaba	
Lanche	Bolo pão de ló e suco de laranja	Cereal de milho com leite	Bolo de laranja Suco de melancia	Bolo de aveia, maça e banana	Torta de frango Suco de abacaxi	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	1.244,0	927,5	839,3	745,2	627,3	876,66
Carboidratos (g)	206,1	140,6	107,1	128,5	96,9	135,84
Proteínas (g)	34,4	39,2	27,8	25,9	18,4	29,14
Lipídeos(g)	31,1	23,5	34,9	13,7	19,4	24,52
Fibras (g)	14,7	6,7	7,2	5,3	8,5	8,48
Vitamina A (mcg)	78,0	104,0	184,4	90,2	117,5	114,82
Vitamina C (mcg)	20,1	16,2	22,0	10,3	19,7	17,66
Sódio (mg)	706,1	884,7	1431,0	979,5	855,4	971,34
Cálcio (mg)	211,4	186,8	262,8	172,8	210,5	208,86
Ferro (mg)	4,2	4,5	4,4	3,7	3,5	4,06

CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:46038

