

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

**CARDÁPIO – M<sup>a</sup> JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO**

Semana do dia 14/10/2024 A 18/10/2024

	<b>2º Feira 14/10</b>	<b>3ºFeira 15/10</b>	<b>4ºFeira 16/10</b>	<b>5º Feira 17/10</b>	<b>6º Feira 18/10</b>	<b>MEDIA SEMANAL</b>
<b>Café da Manhã ou da tarde</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de morango	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço Ou jantar</b>	Arroz e feijão Strogonoff de carne Batata palha	Arroz com frango e feijão Salada: Pepino com tomate <b>Fruta: Laranja</b>	Arroz e feijoada de pernil Farofa Salada: Couve com tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Purê de batata Carne moída refogada com vagem Salada: Alface e tomate	Macarrão com molho de frango Fruta: Maça	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	772,2	803,5	562,2	627,2	660,3	<b>685,08</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	114,4	114,1	93,3	95,1	105,0	<b>104,38</b>
<b>Proteínas (g)</b>	27,0	36,3	21,1	19,8	28,3	<b>26,5</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	24,8	22,5	11,9	19,3	14,0	<b>18,5</b>
<b>Fibras (g)</b>	5,7	7,2	3,9	8,1	8,8	<b>6,74</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	114,9	103,1	88,4	81,5	87,2	<b>95,02</b>
<b>Vitamina C (mcg)</b>	68,9	32,1	10,3	17,8	14,8	<b>28,78</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1056,5	691,3	590,7	628,7	901,2	<b>773,68</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	290,8	212,0	163,2	202,0	213,1	<b>216,22</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,0	4,0	3,1	2,9	5,6	<b>3,92</b>

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

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

**CARDÁPIO – M<sup>a</sup> JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO**

Semana do dia 21/10/2024 a 25/10/2024

	2º Feira 21/10	3º Feira 22/10	4º Feira 23/10	5º Feira 24/10	6º Feira 25/10	MÉDIA SEMANAL
<b>Café da Manhã ou da tarde</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de coco	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço Ou jantar</b>	Macarrão com molho de carne moída	Arroz e feijão Farofa de ovos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Abacaxi	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado Fruta: Banana	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Beterraba e cenoura Fruta: Mamão	Risoto de frango e feijão Salada: Rúcula e pepino	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	662,3	622,0	644,6	1360,4	801,0	<b>818,06</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	98,9	101,5	100,3	211,6	135,4	<b>129,54</b>
<b>Proteínas (g)</b>	37,6	20,8	35,1	34,9	24,5	<b>30,58</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	13,4	15,0	10,6	42,2	18,5	<b>19,94</b>
<b>Fibras (g)</b>	7,2	7,9	6,7	14,7	10,3	<b>9,36</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	90,0	129,1	99,8	184,4	126,7	<b>126</b>
<b>Vitamina C (mcg)</b>	15,9	35,0	6,8	37,4	20,2	<b>23,06</b>
<b>Sódio (mg)</b>	728,9	1095,7	1137,2	986,7	1127,9	<b>1.015,28</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	192,0	206,3	174,3	296,4	237,2	<b>221,24</b>
<b>Ferro (mg)</b>	2,9	3,5	2,7	4,4	5,1	<b>3,72</b>

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:4603**

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

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

**CARDÁPIO – M<sup>a</sup> JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO**

Semana do dia 28/10/2024 a 01/11/2024

	2º Feira 28/10	3ºFeira 29/10	4ºFeira 30/10	5º Feira 31/10	6º Feira 01/11	MÉDIA SEMANAL
<b>Café da Manhã ou da tarde</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de morango	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço Ou jantar</b>	Arroz e feijão Empanado de peixe	Arroz e strogonofe de carne Batata Palha Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Escondidinho de frango Salada: Rúcula com cenoura	Arroz e feijão Carne em cubos com mandioca Salada: Repolho e pepino Fruta: Laranja	Macarrão com molho de frango Fruta: Mamão	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	801,0	1.008,4	809,4	644,6	1.360,4	<b>924,76</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	135,4	136,9	98,6	100,3	211,6	<b>136,56</b>
<b>Proteínas (g)</b>	24,5	35,3	46,9	35,1	34,9	<b>35,34</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	18,5	37,1	24,5	10,6	42,2	<b>26,58</b>
<b>Fibras (g)</b>	10,3	10,6	7,7	6,7	14,7	<b>10</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	126,7	85,0	89,6	99,8	184,4	<b>117,1</b>
<b>Vitamina C (mcg)</b>	20,2	48,6	30,0	6,8	37,4	<b>28,6</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1127,9	1.331,2	982,5	1.137,2	986,7	<b>1.113,10</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	237,2	224,4	241,2	174,3	296,4	<b>234,7</b>
<b>Ferro (mg)</b>	3,3	4,5	4,0	2,7	4,4	<b>3,78</b>

- **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 – M<sup>a</sup> JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO**

Semana do dia 04/11/2024 a 08/11/2024

	2º Feira 04/11	3º Feira 05/11	4º Feira 06/11	5º Feira 07/11	6º Feira 08/11	MÉDIA SEMANAL
<b>Café da Manhã ou da tarde</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de coco	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço Ou jantar</b>	Macarrão com molho de carne moída	Risoto de frango e feijão Couve refogada com cenoura Fruta: Maça	Arroz e feijão Tilápia com legumes Salada: Alface e vinagrete	Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino e tomate Fruta: Banana	Arroz e feijão Empanado de frango Salada: Beterraba e rúcula Fruta: Abacaxi	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	1.008,4	809,4	565,2	793,8	635,8	<b>762,52,18</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	136,9	98,6	93,3	132,9	95,5	<b>111,44</b>
<b>Proteínas (g)</b>	35,3	46,9	21,1	21,4	22,3	<b>29,4</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	37,1	24,5	11,9	19,2	18,2	<b>22,18</b>
<b>Fibras (g)</b>	10,6	7,7	3,9	6,8	3,8	<b>6,56</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	85,0	89,6	88,4	90,2	114,9	<b>93,62</b>
<b>Vitamina C (mcg)</b>	48,6	30,0	10,3	18,1	12,4	<b>23,88</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1.331,2	982,5	590,7	1.501,3	431,5	<b>967,44</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	224,4	241,2	163,2	180,6	270,2	<b>215,92</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,5	4,0	3,1	3,7	3,0	<b>3,66</b>

- **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						MÉDIA SEMANAL
CARDÁPIO – M <sup>a</sup> JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO						
Semana do dia 11/11/2024 a 15/11/2024						
	2º Feira 11/11	3ºFeira 12/11	4ºFeira 13/11	5º Feira 14/11	6º Feira 15/11	
<b>Café da Manhã ou da tarde</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de morango	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço Ou jantar</b>	Arroz e stroganoff de frango Batata palha	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Rúcula com tomate Fruta: Maça	Arroz e feijão Carne em cubos com cenoura e batata Salada: Alface e tomate	Arroz e feijão Linguíça Assada com abóbora Repolho e pepino Fruta: Banana	Macarrão ao sugo Frango Assado Fruta: Laranja	
FICHA TÉCNICA						
<b>Kcal (Dia)</b>	1.244,0	927,5	839,3	745,2	627,3	<b>876,66</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	206,1	140,6	107,1	128,5	96,9	<b>135,84</b>
<b>Proteínas (g)</b>	34,4	39,2	27,8	25,9	18,4	<b>29,14</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	31,1	23,5	34,9	13,7	19,4	<b>24,52</b>
<b>Fibras (g)</b>	14,7	6,7	7,2	5,3	8,5	<b>8,48</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	78,0	104,0	184,4	90,2	117,5	<b>114,82</b>
<b>Vitamina C (mcg)</b>	20,1	16,2	22,0	10,3	19,7	<b>17,66</b>
<b>Sódio (mg)</b>	706,1	884,7	1431,0	979,5	855,4	<b>971,34</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	211,4	186,8	262,8	172,8	210,5	<b>208,86</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,2	4,5	4,4	3,7	3,5	<b>4,06</b>

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

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