

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

CARDÁPIO – PEI M^a IMACULADA E FLORA

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

	2º Feira 14/10	3ºFeira 15/10	4ºFeira 16/10	5º Feira 17/10	6º Feira 18/10	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 Strogonoff de carne Batata palha	Arroz com frango e feijão Salada: Pepino com tomate Fruta: Laranja	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	
Lanche	Bolo de fubá Suco de laranja	Cereal de milho com leite	Bolo de chocolate Suco de Abacaxi	Bolo de banana, aveia e maça.	Bolo de laranja Vitamina de banana, maçã e mamão.	
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 M^a IMACULADA E FLORA

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	
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: 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	
Lanche	Torta de frango Suco de laranja	Torta Salgada de legumes Suco de abacaxi	Bolo Simples Suco de Maracujá	Arroz doce	Bolo de chocolate Suco de melancia	
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 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	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 peixe	Arroz e estrogonofe 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	
Lanche	Bolo de fubá Suco de abacaxi	Torta de frango Suco de melancia	Bolo Laranja Suco de maracujá	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 04/11/2024 a 08/11/2024

	2º Feira 04/11	3ºFeira 05/11	4ºFeira 06/11	5º Feira 07/11	6º Feira 08/11	
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: 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	
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	
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 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	
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%	MÉDIA SEMANAL
Almoço Ou jantar	Arroz e strogonoff de frango Batata palha	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Rúcula com tomate cereja Fruta: Maça	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: Laranja	
Lanche	Bolo pão de ló e suco de laranja	Mini filão com patê de frango Suco de melancia	Bolo de laranja Suco de maracujá	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