

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁSSIA DOS COQUEIROS/SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - EMEB ABEL DOS REIS (ENSINFUNDAMENTAL I e II) - MODALIDADE DE ENSINO: BÁSICA/REGULAR - PERÍODO: PARCIAL
UNIDADE ESCOLAR DA ZONA URBANA (ATENDE ALUNOS DA ZONA URBANA E ZONA RURAL) FAIXA ETÁRIA: 09 a 15 ANOS**

Necessidades alimentares especiais: serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

OUTUBRO/2024

Out/24 1ª Semana	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Desjejum	Leite com cacau 100% +Biscoito cream cracker + Maçã	Leite com cacau 100% + Bolacha maisena + Banana	Leite com cacau 100% +Bolo Simples + Maçã	Leite com cacau 100% + Bolacha Maisena + Banana	Leite com cacau 100% + Pão com manteiga + Maçã
Almoço	Arroz + Feijão + Carne moída + Chuchu refogado + Salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão + Frango ao molho + Brócolis + Salada de beterraba	Arroz + Feijoada Light + Farofa de Couve + Vinagrete	Arroz + Feijão + Carne de panela com batata e cenoura+ Salada de repolho	Arroz + Feijão + Frango com milho + Couve flor gratinada+ Salada de alface
Fruta/Suco	Suco natural de maracujá	Pera	Abacaxi	Mamão	Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 25% do VET
		817,3	114,4g / 137,9g	21,9g / 31,2g	15g / 21,7g
			61,10% / 63%	11,80% / 15%	19,77% / 22,67%

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema no fornecimento ou grau de maturação que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida. As alterações deverão seguir as orientações da nutricionista RT, seguindo substituições nutricionamente equivalentes.

Thais Guiraldelli Duarte
NUTRICIONISTA
CRN 84822



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁSSIA DOS COQUEIROS/SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – EMEB ABEL DOS REIS (ENSINFUNDAMENTAL I e II) - MODALIDADE DE ENSINO: BÁSICA/REGULAR - PERÍODO:
PARCIALUNIDADE ESCOLAR DA ZONA URBANA (ATENDE ALUNOS DA ZONA URBANA E ZONA RURAL) FAIXA ETÁRIA: 09 A 15 ANOS

Necessidades alimentares especiais: serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

OUTUBRO/2024

Out/24 2ª Semana	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ªFEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
Desjejum	Leite com cacau 100% + Bolacha Maisena+ Pera	Leite com cacau 100% + Bolo simples cracker + Maçã	Leite com cacau 100% + Bolacha cream cracker+ Melancia	Leite com cacau 100% + Bolo Simples + Banana	Leite com cacau 100% + Pão com manteiga+ Maçã
Almoço	Arroz + Feijão + Pernil + Cenoura e vagem refogados + Salada de alface	Arroz + Feijão + Patinho em cubos + Macarrão ao molho branco + Salada de alface	Pão com carne moída	Arroz + Feijão + Quibe assado + Pure de batata + Salada de alface	Lanche na praça
Fruta/Suco	Melancia	Abacaxi	Suco	Tangerina	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		803,2	113,6g / 154,8g	27,1g / 35,9g	14,2g / 22,7g
		56,70% / 65%	14,2% / 15%	17,30% / 27,80%	

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema no fornecimento ou grau de maturação que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida.As alterações deverão seguir as orientações da nutricionista RT, seguindo substituições nutricionalmente equivalentes.

Thais Guiraldelli Duarte
NUTRICIONISTA
CRN 84822



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁSSIA DOS COQUEIROS/SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – - EMEB ABEL DOS REIS (ENSINO FUNDAMENTAL I e II) MODALIDADE DE ENSINO: BÁSICA/REGULAR - PERÍODO: PARCIAL
UNIDADE ESCOLAR DA ZONA URBANA (ATENDE ALUNOS DA ZONA URBANA E ZONA RURAL) - FAIXA ETÁRIA: 09 A 15 ANOS**

Necessidades alimentares especiais: serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

OUTUBRO/2024

Out/24 3ª Semana	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 17/10	6ª FEIRA 18/10
Desjejum	Leite com cacau 100% + Bolacha de Cream cracker + Banana	Leite com cacau 100% + Bolo de cacau + + Melancia	Leite com cacau 100% + Bolo Simples + Maçã	Leite com cacau 100% + Biscoito de maisena + Banana	Leite com cacau 100% + Pão com manteiga + Maçã
Almoço	Arroz + Feijão + Pernil + Mandioquinha + Salada de acelga com tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura e batata + Salada de beterraba	Arroz + Feijão + Frango ao Molho + Farofa de abobrinha + Salada de acelga com tomate	Arroz + Feijão + Patinho em cubos + Salada de Mandioca + + Salada de alface	Arroz + Feijão + Strogonoff de frango + Batata assada + Mix de folhas
Fruta/Suco	Manga	Tangerina	Goiaba	Suco Natural de Abacaxi	Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Ener gia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		805,37	114,54g / 132,7g	23,9g / 35g	15g / 21,7g
			63,10% / 64%	12,60% / 15%	18,80% / 24,7%

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema no fornecimento ou grau de maturação que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida. As alterações deverão seguir as orientações da nutricionista RT, seguindo substituições nutricionalmente equivalentes.

Thais Guraldelli Duarte
NUTRICIONISTA
CRN 84822



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁSSIA DOS COQUEIROS/SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – EMEB ABEL DOS REIS (ENSINO FUNDAMENTAL I e II) - MODALIDADE DE ENSINO: BÁSICA/REGULAR - PERÍODO: PARCIAL
UNIDADE ESCOLAR DA ZONA URBANA (ATENDE ALUNOS DA ZONA URBANA E ZONA RURAL) - FAIXA ETÁRIA: 09 A 15 ANOS**

Necessidades alimentares especiais: serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

OUTUBRO/2024

Out/24 4ª Semana	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
Desjejum	Leite com cacau 100% + Bolacha de Maisena + Banana	Leite com cacau 100% + Bolo simples + Maçã	Leite com cacau 100% + Bolacha cream cracker + Pera	Leite com cacau 100% + Biscoito cream cracker + Banana	Leite com cacau 100% + Pão francês + Maçã
Almoço	Arroz + Feijão + Carne moída com tomate + Abobrinha refogada + Salada de Alface	Arroz + Feijoada Light + Farofa de Couve + Vinagrete	Arroz + Feijão + Frango ao Molho + Batata doce assada + Salada de acelga	Arroz + Feijão + Patinho em cubos + Farofa de couve + Salada de Repolho com tomate	Arroz + Feijão + Frango + Vagem refogada + Salada de chuchu com ovo
Fruta/Suco	Maçã	Abacaxi	Manga	Melancia	Tangerina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PT((g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		824,2	110,6g / 153,8g	26,1g / 36,9g	15,2g / 22,7g
		56,70% / 65%	14,2% / 15%	16,30% / 27,80%	

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema no fornecimento ou grau de maturação que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida. As alterações deverão seguir as orientações da nutricionista RT, seguindo substituições nutricionalmente equivalentes.

Thais Guralde'li Duarte
NUTRICIONISTA
CRN 84822



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁSSIA DOS COQUEIROS/SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – EMEB ABEL DOS REIS (ENSINO FUNDAMENTAL I e II) - MODALIDADE DE ENSINO: BÁSICA/REGULAR - PERÍODO: PARCIAL
UNIDADE ESCOLAR DA ZONA URBANA (ATENDE ALUNOS DA ZONA URBANA E ZONA RURAL) - FAIXA ETÁRIA: 09 A 15 ANOS**

Necessidades alimentares especiais: serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

OUTUBRO/2024

Out/24 5ª Semana	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11
Desjejum		Leite com cacau 100% + Bolacha maisena + Maçã	Leite com cacau 100% + Bolo de laranja + Pera	Leite com cacau 100% + Biscoito cream cracker + Banana	Leite com cacau 100% + Pão francês + Maçã
Almoço	FERIADO	Arroz + Feijão + Pernil + Couve Flor gratinada com batata + Salada de tomate	Arroz + Feijão + Frango ao Molho + Cabotia refogada+ Salada de acelga	Arroz + Feijão + Macarrão alho e óleo (com brócolis e cenoura) + Patinho em cubos + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Strogonoff de carne + Batata palha + Salada de alface
Fruta/Suco		Abacaxi	Manga	Melancia	Tangerina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	804,2	CHO (g)	PT((g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			113,6g / 152,8g	29,1g / 36,9g	15,2g / 23,7g
			56,70% / 65%	14,2% / 15%	16,30% / 27,80%

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema no fornecimento ou grau de maturação que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida. As alterações deverão seguir as orientações da nutricionista RT, seguindo substituições nutricionalmente equivalentes.

Thais Guraldelli Duarte
NUTRICIONISTA
CRN 84822

