

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (ALFERES VERCELINO)**

**NOVEMBRO 2023**

	<b>2ª FEIRA 06/11/23</b>	<b>3ª FEIRA 07/11/23</b>	<b>4ª FEIRA 08/11/23</b>	<b>5ª FEIRA 09/11/23</b>	<b>6ª FEIRA 10/11/23</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Arroz, feijão, moída com batata e cenoura Salada: pepino Fruta: abacaxi	Arroz, feijão, lombo com batata doce Salada: repolho Fruta: Melancia	Arroz com frango, feijão, <u>*Salada: alface</u> <u>*Fruta: laranja</u>	Arroz, feijão, cubos com batata de cenoura Salada: acelga com couve <u>*Fruta: laranja</u>	Macarrão com molho de carne moída Salada: tomate Fruta: maçã		
<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>545</b>	<b>78</b>	<b>58</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

	<b>2ª FEIRA 13/11/23</b>	<b>3ª FEIRA 14/11/23</b>	<b>4ª FEIRA 15/11/23</b>	<b>5ª FEIRA 16/11/23</b>	<b>6ª FEIRA 17/11/23</b>		
<b>MERENDA 9H 15H 21H</b>	Arroz, feijão, moída com abobrinha e batata Salada: beterraba cozida Fruta: melão	Macarrão com moída salada: repolho (roxos e branco) Fruta: melancia	FERIADO NACIONAL	Arroz, feijão, lombo com batata doce e cenoura <u>*Salada: tomate</u> <u>*Fruta: laranja</u>	Arroz, stroganoff de frango batata palha Fruta: Maçã		
<b>Composição Nutricional Média semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>543</b>	<b>76</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

\* VET -valor energético total

**\*AGRICULTURA FAMILIAR**

Rachel Hahne CRN3- 27680

Nutricionista

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (ALFERES VERCELINO)**

**NOVEMBRO/ DEZEMBRO 2023**

	<b>2ª FEIRA 20/11/23</b>	<b>3ª FEIRA 21/11/23</b>	<b>4ª FEIRA 22/11/23</b>	<b>5ª FEIRA 23/11/23</b>	<b>6ª FEIRA 24/11/23</b>		
<b>MERENDA</b>	Feriado Estadual	Arroz, feijão, moída com brócolis e cenoura Salada: repolho bicolor Fruta: maçã	Arroz, feijão preto com lombo, farofa de cenoura <u>*Fruta: laranja</u>	Arroz, feijão, cubos com abóbora e batata <u>*Salada: alface</u> Fruta: banana	Macarrão com molho de carne moída Salada: tomate Fruta: melancia		
<b>Composição Nutricional Média semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>545</b>	<b>78</b>	<b>58</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

	<b>2ª FEIRA 27/11/23</b>	<b>3ª FEIRA 28/11/23</b>	<b>4ª FEIRA 29/11/23</b>	<b>5ª FEIRA 30/11/23</b>	<b>6ª FEIRA 01/12/23</b>		
<b>MERENDA 9H 15H 21H</b>	Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e abobrinha ralados cheiro verde Salada: pepino Fruta: maçã	Arroz, feijão, lombo com cenoura e tomate Salada: acelga com couve Fruta: melancia	Macarrão com carne moída Salada: repolho bicolor Fruta: banana	Arroz, feijão, cubos com batata doce e cenoura <u>*Salada: tomate</u> <u>*Fruta: laranja</u>	Arroz, strogonoff de frango batata palha Fruta: melão		
<b>Composição Nutricional Média semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>547</b>	<b>79</b>	<b>59</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

\* VET -valor energético total

**\*AGRICULTURA FAMILIAR**

Rachel Hahne CRN3- 27680

Nutricionista