

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	PREFEITURA MUNICIPAL DE DE EDUCAÇÃO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE LANCHE – PERÍODO PARCIAL AGOSTO / 2023				PROGRAMA	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
31/07/23	01/08/23	02/08/23	03/08/23	04/08/23	Média Semanal	
Sopa de feijão, com macarrão, couve e carne moida Torrada Laranja	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moida refogada Salada de beterraba cozida (AF)	Arroz parbolizado Feijão preto Yakissoba (brócolis, acelga, cenoura) iscas de carne ao molho (servir a carne separado) Mamão	Arroz parbolizado Feijão preto Omelete Brocolis refogado (AF) Salada de cenoura raladinha (AF)	Canjica com coco Banana (AF)	Energia (Kcal): 439 Carboidrato (g): 68 Lidípios (g): 11 Proteínas (g): 18	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
07/08/23	08/08/23	09/08/23	10/08/23	11/08/23	Média Semanal	
Quirera com molho de frango abobrinha e batata Maçã	Arroz parbolizado Strognofe de carne Batata palha Salada de tomate e pepino	Arroz parbolizado Feijão carioca Ovos mexidos Salada de Brocolis AF com couve flor cozida AF Banana AF	Sanduche natural com pão fatiado (AF) , patê de frango, alface, tomate e cenoura ralada Suco de laranja	Bolo mármore Smoothie (banana, mamão e aveia)	Energia (Kcal): 398 Carboidrato (g): 70 Lidípios (g): 8 Proteínas (g): 14	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
14/08/23	15/08/23	16/08/23	17/08/23	18/08/23	Média Semanal	
Arroz doce com canela (servir separado) Ponkan	Arroz parbolizado Feijão preto Frango xadrez Farofa de repolho Mamão picado	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moida com tomate Salada de Beterraba (AF) Banana (AF)	Arroz parbolizado Feijão preto Almondegas ao molho Macarrão parafuso salada de alface (AF)	Arroz parbolizado Feijão carioca Purê de batatas misto (cenoura e batata) Peixe ao molho	Energia (Kcal): 461 Carboidrato (g): 74 Lidípios (g): 9 Proteínas (g): 22	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
21/08/23	22/08/23	23/08/23	24/08/23	25/08/23	Média Semanal	
Sopa de feijão, carne moida macarrão e espinafre Torradas Laranja	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne ao molho rotty (iscas) Batata saute	suco de uva Pão fatiado (AF) com pate frango desfiado Banana (AF)	Arroz parbolizado Feijão preto Nhoque Frango ao molho Ponkan	Arroz parbolizado Tutu de feijão Farofa de repolho ovo mexido Salada de alface (AF) e tomate (AF)	Energia (Kcal): 465 Carboidrato (g): 78 Lidípios (g): 7 Proteínas (g): 23	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	01/09/23	Média Semanal	
Risoto de Frango Salada de repolho (AF) Maçã	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne de panela com cenoura e batata salsa (iscas) Farofa de couve (AF)	logurte de morango com frutas picadas (banana AF e maçã) Bolacha caseira (AF)	Arroz parbolizado Feijão preto Strogonoff de frango seleta de legumes (cenoura, batata, chuchu) Banana (AF)		Energia (Kcal): 431 Carboidrato (g): 58 Lidípios (g): 6 Proteínas (g): 15	