



### CARDÁPIO

#### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Modalidade de Ensino                                                                                                                                                                                        | FUNDAMENTAL I – DE 6 A 10 ANOS |                    | 2024  |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                                             | Período                        | PARCIAL            | Mês   | JUNHO |
| EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL                                                                                                                                                                            |                                |                    |       |       |
| NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR                                                                                              |                                |                    |       |       |
|                                                                                                                                                                                                             |                                |                    |       |       |
| NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO                                                                                                                                                                          |                                |                    |       |       |
| ALIMENTOS                                                                                                                                                                                                   |                                | FONTE              |       |       |
| Proteína animal – carnes, ovos                                                                                                                                                                              |                                | Ferro heme         |       |       |
| Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha                                                                                                                                                                 |                                | Ferro não heme     |       |       |
| Verduras, legumes, frutas, leite e derivados                                                                                                                                                                |                                | Minerais           |       |       |
| Verduras, legumes, frutas                                                                                                                                                                                   |                                | Vitaminas, fibras  |       |       |
| Carnes, ovos, leite e derivados                                                                                                                                                                             |                                | Proteínas          |       |       |
| Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos                                                                                                                                                            |                                | Carboidratos       |       |       |
| Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados                                                                                                                                                     |                                | Lipídeos /gorduras |       |       |
| Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.                                                                                                        |                                |                    |       |       |
| CAFÉ DA MANHÃ<br>LANCHE                                                                                                                                                                                     |                                | ENTRADA<br>SAÍDA   |       |       |
| VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:                                                                                                        |                                |                    |       |       |
| Batata doce cozida                                                                                                                                                                                          |                                |                    |       |       |
| Biscoito, fruta                                                                                                                                                                                             |                                |                    |       |       |
| Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia                                                                                                |                                |                    |       |       |
| Fruta com aveia e leite                                                                                                                                                                                     |                                |                    |       |       |
| Mandioca cozida                                                                                                                                                                                             |                                |                    |       |       |
| Mingau de aveia                                                                                                                                                                                             |                                |                    |       |       |
| Panqueca com geleia caseira sem açúcar                                                                                                                                                                      |                                |                    |       |       |
| Torta de: frango, ou carne, ou legumes                                                                                                                                                                      |                                |                    |       |       |
| Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão). |                                |                    |       |       |
| Obs.: Sempre possível servir frutas.                                                                                                                                                                        |                                |                    |       |       |
|                                                                                                                                                                                                             |                                | Almoço:            | 10:30 |       |
|                                                                                                                                                                                                             |                                | Jantar:            | 15:30 |       |



### CARDÁPIO

#### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                                                                                                                     |                   |                                                                                                             |                   |                                                                                                              |                   |                                                                                          |                   |                                                                                                              |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>2ª Feira</b>                                                                                                     | <b>03/06/2024</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                             | <b>04/06/2024</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                              | <b>05/06/2024</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                          | <b>06/06/2024</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                              | <b>07/06/2024</b> |
| Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, chuchu cozido, salada de repolho e chicória                            |                   | Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, purê de abóbora, salada de folhas                          |                   | Risoto de frango com cenoura, batata doce e ervilha seca, feijão, chuchu refogado, salada de acelga e agrião |                   | Sopa de feijão com macarrão, cenoura, mandioca, acelga, chuchu                           |                   | Arroz, feijão, carne moída refogada com batata doce, farofa com couve manteiga, salada de beterraba e agrião |                   |
| Sobremesa                                                                                                           | Banana            | Sobremesa                                                                                                   | Banana            | Sobremesa                                                                                                    | Banana            | Sobremesa                                                                                | Banana            | Sobremesa                                                                                                    | Banana            |
| <b>2ª Feira</b>                                                                                                     | <b>10/06/2024</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                             | <b>11/06/2024</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                              | <b>12/06/2024</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                          | <b>13/06/2024</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                              | <b>14/06/2024</b> |
| Arroz, feijão, carne de panela desfiada com mandioca, repolho refogado, salada de beterraba                         |                   | Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora, acelga, tomate                                                |                   | Arroz, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, salada de folhas e cenoura                        |                   | Macarrão à bolonhesa, abobrinha refogada, salada de escarola e almeirão                  |                   | Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, escarola refogada, salada de tomate e rúcula                      |                   |
| Sobremesa                                                                                                           | Banana            | Sobremesa                                                                                                   | Banana            | Sobremesa                                                                                                    | Banana            | Sobremesa                                                                                | Banana            | Sobremesa                                                                                                    | Banana            |
| <b>2ª Feira</b>                                                                                                     | <b>17/06/2024</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                             | <b>18/06/2024</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                              | <b>19/06/2024</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                          | <b>20/06/2024</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                              | <b>21/06/2024</b> |
| Arroz, feijão, frango assado, batata doce chip's assada, salada de escarola e cenoura                               |                   | Arroz, feijão, kibe assado com pedaços de inhame e cenoura, abobrinha refogada, salada de escarola e tomate |                   | Macarrão ao sugo, frango desfiado na moranga, chuchu refogado, salada de acelga e tomate                     |                   | Arroz, feijão, carne de panela com mandioca, farofa de couve, salada de chuchu e cenoura |                   | Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora, mandioca, chicória                                             |                   |
| Sobremesa                                                                                                           | Banana            | Sobremesa                                                                                                   | Banana            | Sobremesa                                                                                                    | Banana            | Sobremesa                                                                                | Banana            | Sobremesa                                                                                                    | Banana            |
| <b>2ª Feira</b>                                                                                                     | <b>24/06/2024</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                             | <b>25/06/2024</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                              | <b>26/06/2024</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                          | <b>27/06/2024</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                              | <b>28/06/2024</b> |
| Risoto de carne desfiada, batata doce, cenoura e ervilha seca, feijão, chuchu refogado, salada de acelga e chicória |                   | Macarrão com frango desfiado ao alho e óleo, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura                    |                   | Arroz, feijão, almôndegas assadas, batata doce chip's assada, salada de almeirão e rúcula com tomate         |                   | Sopa de feijão com macarrão, inhame, abobrinha, agrião, abóbora                          |                   | Arroz, feijão, frango assado, abobrinha refogada, salada de grão de bico, rúcula, agrião e almeirão.         |                   |
| Sobremesa                                                                                                           | Banana            | Sobremesa                                                                                                   | Banana            | Sobremesa                                                                                                    | Banana            | Sobremesa                                                                                | Banana            | Sobremesa                                                                                                    | Banana            |

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490