



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	FUNDAMENTAL I – DE 6 A 10 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	SETEMBRO
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 LANCHE		ENTRADA 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.				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira	02/09/2024	3ª Feira	03/09/2024	4ª feira	04/09/2024	5ª Feira	05/09/2024	6ª Feira	06/09/2024
Arroz, feijão, frango ensopado, purê de abóbora, salada de agrião e tomate		Macarrão, com carne moída e tomates refogados, chuchu refogado, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão, frango assado, creme de espinafre, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, omelete com batata, cenoura e espinafre, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, bolinho de cação assado, pirão de peixe, salada de couve-flor	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira	09/09/2024	3ª Feira	10/09/2024	4ª feira	11/09/2024	5ª Feira	12/09/2024	6ª Feira	13/09/2024
Arroz, feijão, ovos rancheiros (na abobrinha refogada), salada de alface e tomate		Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, farofa com couve, salada de alface e cenoura		Sopa de feijão, macarrão, chuchu, abóbora, couve manteiga, tomate		Arroz, feijão, escondidinho de batata com carne moída, berinjela assada, salada de alface e beterraba		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, brócolis assado, salada de repolho e alface	
Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira	16/09/2024	3ª Feira	17/09/2024	4ª feira	18/09/2024	5ª Feira	19/09/2024	6ª Feira	20/09/2024
Risoto de frango com cenoura e batata, feijão, purê de abóbora, salada de repolho e tomates		Arroz, feijão, carne de panela com mandioca, chuchu refogado, salada de alface e beterraba		Arroz, cação assado com batata, cebola, cenoura e tomates, escarola refogada, salada de grão de bico		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, chuchu refogado, salada de folhas (escarola, rúcula, alface e repolho)		Sopa de feijão, macarrão, inhame, chuchu, cenoura, rúcula	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira	23/09/2024	3ª Feira	24/09/2024	4ª feira	25/09/2024	5ª Feira	26/09/2024	6ª Feira	27/09/2024
Arroz, feijão, carne moída refogada com tomates e batata, berinjela refogada, salada de alface e beterraba		Sopa de feijão, macarrão, inhame, escarola, cenoura, chuchu		Arroz, feijão, frango assado, purê de abóbora, salada de catalonha e agrião		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface e cenoura		Escondidinho de mandioca e carne bovina desfiada, repolho refogado, salada de alface e beterraba	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira	30/09/2024								
Arroz, feijão, omelete com batata, cenoura e abobrinha, salada mista de folhas (agrião, catalonha, repolho e alface)									
Sobremesa	Laranja								

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490