

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA ITABERABA- SC  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - INTEGRAL**  
**PERÍODO** *(parcial e integral)*

<b>3 semana</b>	<b>2ª FEIRA 20/11</b>	<b>3ª FEIRA 21/11</b>	<b>4ª FEIRA 22/11</b>	<b>5ª FEIRA 23/11</b>	<b>6ª FEIRA 24/11</b>			
DESJEJUM 07:45	FRUTAS/ BISCOTO	FRUTAS/ BISCOITO	FRUTAS/ BISCOITO	FRUTAS/ BISCOITO	FRUTAS/ BISCOITO			
LANCHE DA MANHÃ 09:30	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE DE FRUTA	ARROZ, POLENTA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO E MILHO, ALFACE	LEITE COM CACAU, PÃO COM REQUEIJÃO	CAFÉ COM LEITE PÃO COM REQUEIJÃO			
ALMOÇO 12:00	FEIJÃO CHILLI (FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA TOMATE E PIMANTÃO), CARRETEIRO COM CARNE EM CUBOS ALFACE	GALINHADA COM MILHO E BRÓCOLIS ALFACE REPOLHO		ARROZ , FEIJÃO MACARRÃO CASEIRO COM ISCAS DE CARNE BOVINA REFOGADA REPOLHO	ESTROGONOFFE DE FILEZINHO DE FRANGO ARROZ FAROFA COM CARNE SUÍNA MOÍDA, CENOURA E LEGUMES, FEIJÃO PRETO E ALFACE			
LANCHE DA TARDE 14:15	BOLO DE BANANA (FEITO NA ESCOLA) FRUTA SUCO DE MORANGO	PALITO SALGADO CAFÉ COM LEITE		PÃO COM FRANGO CREMOSO (FRANGO DESFIADO COM CREME DE LEITE) E ALFACE	CEREAL DE MILHO IOGURTE			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>Vit. A</b> (mcg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				

# RECEITA DE FEIJÃO CHILLI

## INGREDIENTES:

-FEIJÃO CARIOCA

-CARNE MOÍDA

- PIMENTÃO

- TOMATE

- SAL, LOURO, CEBOLA, ALHO, TEMPEROS

COZINHAR O FEIJÃO CARIOCA COM CALDO. EM OUTRA PANELA REFOGAR A CARNE MOÍDA COM TEMPEROS, TOMATE E PIMENTÃO. APÓS, O FEIJÃO COZIDO MISTURAR TUDO.



