

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

CARDÁPIO - INTEGRAL
PERÍODO *(parcial e integral)*

3 semana	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10			
DESJEJUM 07:45	FRUTAS/ BISCOITO	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	RISOTO DE FRANGO ALFACE REPOLHO	LEITE COM CACAU, PÃO COM REQUEIJÃO	CAFÉ COM LEITE PÃO COM REQUEIJÃO			
ALMOÇO 12:00	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA, CARNE MOÍDA, PEPINO E CENOURA RALADA	ARROZ, FEIJÃO, PANQUECAO COM CARNE MOÍDA, ALFACE E TOMATE		ARROZ , FEIJÃO MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO REPOLHO	ARROZ COM FRANGO EM MOLHO, FEIJÃO, ALFACE E CEN			
LANCHE DA TARDE 14:15	BOLO DE BANANA (FEITO NA ESCOLA) FRUTA	PÃO COM CARNE MOÍDA		BRUSQUETA Pão de sanduíche, queijo, tomate e orégano Colocar os ingredientes no pão e levar para assar por uns 5 min ou até o queijo derreter	CEREAL DE MILHO IOGURTE			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				

