

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PASSO FUNDO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO ELABORADO PELA NUTRICIONISTA GABRIELA GIONGO BORTOLI CRN 2 15969

	CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL	ZONA (urbana)	PERÍODO INTEGRAL
--	-------------------------------	---------------	------------------

CARDÁPIO DE INVERNO 2025

(MAIO A SETEMBRO)

1ª SEMANA 3ª SEMANA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã 8h30min - 9h00		Ovos mexidos com tempero verde Leite com chocolate 50% Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Bolo de baunilha (confeccionado pela escola) Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Esfirra ou Mini pizza Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Tortinha salgada Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Pão sovado com omelete Leite com chocolate 50% Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água
Almoço Horário almoço: 12h00		Arroz com galinha Alface + repolho cru picado Água	Massa cozida Molho de frango (sassami) Couve manteiga refogada + cenoura cozida Água	Polenta Carne suína grelhada Brócolis + repolho cru picado Sagu de suco de uva (1 x ao mês) Água	Arroz cozido Mix de legumes Carne bovina em cubos com polpa de tomate Couve manteiga refogada + beterraba cozida Água	Pão sovado Linguíça assada Alface + repolho cru picado Água
Fruta 14h00 (pode ser ofertada na entrada/sala ou junto a refeição)		Fruta (banana ou maçã ou bergamota)	Fruta (banana ou maçã ou bergamota)	Fruta (banana ou maçã ou bergamota)	Fruta (banana ou maçã ou bergamota)	Fruta (banana ou maçã ou bergamota)
Lanche da tarde 15h30min		Pipoca salgada Batida de fruta (leite em pó + água) + banana ou maçã Água	Bolo de cenoura (confeccionado pela escola) Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Esfirra ou Mini pizza Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Tortinha salgada Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Bolo salgado de frango (confeccionado pela escola) Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água
Composição nutricional (Média semanal) 70% das necessidades nutricionais/dia 3 refeições	Faixa etária	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)
	Dados base	1150 1656	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	1400
	6 a 10 anos	1091	59%	19%	28%	1135
	11 a 15 anos	1588	56%	20%	29%	1358
OBS: OS CARDÁPIOS ESTÃO SUJEITO A ALTERAÇÕES, DEVIDO A PROBLEMAS COM ITENS E ENTREGAS DE FORNECEDORES					Gabriel Bortoli Nutricionista CRN 15969D	
*O SUCO SERÁ FORNECIDO CONFORME DISPONIBILIDADE.						