

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)

2ª SEMANA 4ª SEMANA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã 8h30min - 9h00		Pão torrado + omelete Leite com chocolate 50% Fruta (banana ou maçã ou bergamota)	Bolo de chocotale 50% (confeccionado pela escola) Fruta (banana ou maçã ou bergamota)	Esfirra ou Mini pizza Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Bolo doce Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Cookies sabor variado Leite com chocolate 50% Fruta (banana ou maçã ou bergamota)
Almoço Horário almoço: 12h00		Arroz carreteiro Alface + repolho cru picado Água	Aipim cozido Coxa e sobrecoxa com polpa de tomate Couve manteiga refogada + cenoura cozida Água	Sopa de feijão (caldo de feijão + sassami grelhado + seleta de legumes + batata doce/ massa) Pão torrado Arroz doce (1 x ao mês) Água	Polenta Carne bovina em cubos com polpa de tomate Couve manteiga refogada + beterraba ralada crua Água	Pão sovado Molho de frango (sassami) 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 + ovo cozido Batida de fruta (leite em pó + água + banana ou maçã + chocolate 50%) Água	Bolo de milho Leite com chocolate 50% (confeccionado pela escola) Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Esfirra ou Mini pizza Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Bolo salgado de legumes (confeccionado pela escola) Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Água	Cookies sabor variado Leite com chocolate 50% 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	1108	62%	18%	24%	872
	11 a 15 anos	1730	59%	16%	26%	1316
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.						