



Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)



**Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/09/21	TERÇA-FEIRA 21/09/21	QUARTA-FEIRA 22/09/21	QUINTA-FEIRA 23/09/21	SEXTA-FEIRA 24/09/21
LANCHE	Arroz Carne moída refogada com milho Salada de acelga	Arroz branco Carne de panela com molho de tomate Salada de alface	Polenta ao molho Carne moída Salada de Couve	Arroz Branco Pernil em tiras refogada Brócolis refogado Maçã	Macarrão ao molho de tomate Lingüiça Toscana assada

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	1008	136	36	21	9	246	128	349	5	121	6	101 5

Cibele Recco Vendrametto de Araújo CRN-1597
Viviane H. Arakawa Futata CRN-1062