



Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (6-10 anos)



Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO

4ª SEMANA	Segunda Feira 21/09/21	Terça Feira 21/09/21	Quarta Feira 22/09/21	Quinta Feira 23/09/21	Sexta Feira 24/09/21
Café da manhã	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina
Almoço	Arroz Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz Carne de panela com mandioca Salada de alface Banana	Polenta com carne moída Brócolis refogado	Arroz Feijão preto Sassami grelhado Maçã	Arroz Lingüiça Toscana Assada Salada de couve
Lanche da Tarde	Leite com chocolate 50% cacau Bolacha de leite	logurte de fruta Bolacha rosquinha	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	logurte Biscoito de polvilho Ou Bolacha de leite	Suco de polpa de fruta ou Chá gelado Torta salgada (sassami)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia	CHO	PTN	LPD	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Ca	Fe	Mg	Zn	Na
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	768	115	18	16	8	328	135	195	3	82	5	736

Cibele Recco Vendrametto de Araújo CRN-1597

Viviane H. Arakawa Futata CRN-1062