

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

**NOVEMBRO
2023**

MANHA	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
Café da manha Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Pão com margarina Vitamina	Arroz/Feijão Carne de porco Salada de Alface	Macarronada com carne moída Salada Meão	Arroz com carne em molho Salada Laranja	Arroz/Feijão Frango Assado Salada
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		538,45	86g	18g	14g
			64%	14%	24%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes e verduras, sujeitos a alterações

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

**NOVEMBRO
2023**

TARDE	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
LANCHE 15:00	Pão com margarina Vitamina	Arroz Tutu de Feijão Salada	Bolo mesclado Suco de Abacaxi Melão	Macarronada com carne em pedaço Salada Laranja	Torta de Frango Suco de Uva
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		384,3	61g	13g	11g
			64%	14%	25%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes e verduras, sujeitos a alterações

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

**NOVEMBRO
2023**

MANHA	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11		5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
Café da manha Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate		Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz Frango em molho	Arroz/Feijão Quibe assado Mix de salada (couve flor, brócolis, almeirão, couve..) Fruta		Macarronada com frango Salada de Repolho Manga	Arroz/Feijão Peixe Salada de Tomate
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		501,75	82,5g	19g	16g
			65%	15%	21%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes e verduras, sujeitos a alterações

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

**NOVEMBRO
2023**

TARDE	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11		5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
LANCHE 15:00	Bolo de Laranja Suco de Abacaxi	Quibe assado Mix de salada (couve flor, brócolis, almeirão, couve..) Fruta		Macarronada com frango Salada de Repolho Manga	Arroz/Feijão Peixe Salada de Tomate
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	381,29	56g	16g	10g	
		62%	16%	24%	

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes e verduras, sujeitos a alterações

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

**NOVEMBRO
2023**

MANHA	2ª FEIRA 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
Café da manha Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz Carne moída com mandioca	Macarronada com frango Salada de Couve	Arroz/ Feijão Farofa com Carne de porco Salada Alface	Arroz/ Feijão Salada de Ovos Morango	iogurte Pão com margarina Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g) 55% a 65% do VET 80g 63%	PTN (g) 10% a 15% do VET 17g 14%	LPD (g) 15% a 30% do VET 13g 24%	

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes e verduras, sujeitos a alterações

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

**NOVEMBRO
2023**

TARDE	2ª FEIRA 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
LANCHE 15:00	Torta de carne Suco de Abacaxi	Macarronada com frango Salada de Couve	Arroz/ Feijão Farofa com Carne de porco Salada Alface	Bolo de Cenoura Suco de laranja Morango	Iogurte Pão com margarina Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		373,2	60g	15g	11g
			64%	16%	26%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes e verduras, sujeitos a alterações

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

**NOVEMBRO
2023**

MANHA	2ª FEIRA 27/11	3ª FEIRA 28/11	4ª FEIRA 29/11		
Café da manha Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa		
LANCHE 10:00	Arroz Frango em molho com legumes	Arroz/Feijão Isclas aceboladas Salada de tomate	Arroz/Feijão Filé de peixe Salada de Almeirão Laranja		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			76g	24g	12g
			60%	19%	21%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes e verduras, sujeitos a alterações

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUARACI/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

**NOVEMBRO
2023**

TARDE	2ª FEIRA 27/10	3ª FEIRA 28/10	4ª FEIRA 29/10		
LANCHE 15:00	Pizza de Frango (torta invertida) Suco de Abacaxi	Bolo de Chocolate Suco de Uva	Arroz/Feijão Filé de peixe Salada de Almeirão Laranja		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		392,8	54g	12g	10g
			55%	13%	22%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes e verduras, sujeitos a alterações