



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO FLORIANO PEIXOTO/RS

PROGRAMA NACIONAL ESCOLAR- PNAE

ESCOLA MUNICIPAL E. FUNDAMENTAL FLORIANO PEIXOTO

CARDÁPIO: 6-10 ANOS 1º ao 4º ANO ZONA: URBANA PERÍODO: PARCIAL 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

Semana 29/06 á 03/07 e 13 á 17/07

Dia	Café da manhã	Lanche	Lanche 2	Lanche da tarde	Lanche da tarde 2
Segunda	—	—	Carreteiro com alface e tomate	SEM AULA	—
Terça	—	—	Feijão carioca com arroz, e carne de peito de frango em molho com legumes	Mamão	—
Quarta	—	—	Massa caseira com carne moída salada de couve flor e tomate	Laranja	—
Quinta	—	—	Lentilha com arroz , ovo cozido e legumes	Maçã	—
Sexta	—	—	Sopa de Feijão com legumes	Laranja	—

20% Das Necessidades Diárias (6-10 anos)					
Composição Nutricional	Energia (kcal) 6-10 anos	CHO% (g) 55-65%VET	PTN % (g) 10-15%VET	Lip % (g) 15-30% VET	
Recomendação	329 kcal	45-53g	8-12g	9-13g	
Média Semanal	286,4 kcal	60,88%45,3g	13,46%-12,16g	27,24%-9,16g	
Atendendo	87,05%	93,66%	89,73%	90,8%	
Recomendação Nutricional	Vit. A (mcg)	Vit C. (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
	-	-	-	-	600mg
Média semanal					420,34mg
Atendendo					70,05%



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO FLORIANO PEIXOTO/RS

PROGRAMA NACIONAL ESCOLAR- PNAE

ESCOLA MUNICIPAL E. FUNDAMENTAL FLORIANO PEIXOTO

CARDÁPIO: 10 ANOS 5º ANO ZONA: URBANA PERÍODO: INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

Semana 29/06 á 03/07 e 13 á 17/07

Dia	Café da manhã	Lanche	Lanche 2	Lanche da tarde	Lanche da tarde 2
Segunda	Pão francês com queijo e presunto + chá de frutas	Abacate	Carreteiro com alface e tomate	SEM AULA	SEM AULA
Terça	Pão fatiado pode tostar, torrar com requeijão e queijo, orégano	Ponkan	Feijão carioca com arroz, e carne de peito de frango em molho com legumes	Mamão	Sopa de Feijão
Quarta	—	—	Massa caseira com carne moída salada de couve flor e tomate	Laranja	—
Quinta	Biscoito vovó sentada + chá de frutas	Banana	Lentilha com arroz , ovo cozido e legumes	Maçã	Legumes + arroz parboilizado com carne de gado picadinha em molho
Sexta	Torrada + café com leite	—	Sopa de Feijão com legumes + laranja	—	—

70% Das Necessidades Diárias (10 anos)					
Composição Nutricional	Energia (kcal) 10 anos	CHO% (g) 55-65%VET	PTN % (g) 10-15%VET	Lip % (g) 25-30% VET	
Recomendação	1150 kcal	158-187g	29-43g	32-45g	
Média Semanal	1047,22 kcal	61,52%-161,32g	15,4%- 40,5g	26,92% -25,4g	
Atendendo	91,06%	94,64%	102,66%	89,73%	
Recomendação Nutricional	Vit. A (mcg)	Vit C. (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
	-	-	-	-	1400 mg
Média semanal					1276,44 mg
Atendendo					91,17%