

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO/NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

JUNHO/2021

	2ª FEIRA 14/06/21 A	3ª FEIRA 15/06/21 A	4ª FEIRA 16/06/21 B	5ª FEIRA 17/06/21 B	6ª FEIRA 18/06/21
Refeição	-Lentilha -Arroz colorido (ovo mexido + cenoura ralada + cebola + tempero verde) - Laranja	-Lentilha -Carreteiro de carne moída de frango -Tomate rodela -Maçã	-Lentilha -Arroz colorido (ovo mexido + cenoura ralada + cebola + tempero verde) - Laranja	-Lentilha -Carreteiro de carne moída de frango -Tomate rodela -Maçã	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 346	Carboidratos (g) 57	Proteínas (g) 13	Lipídios (g) 9
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) -	Carboidratos (g) -	Proteínas (g) -	Lipídios (g) -

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO/NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

JUNHO/2021

	2ª FEIRA 21/06/21 A	3ª FEIRA 22/06/21 A	4ª FEIRA 23/06/21 B	5ª FEIRA 24/06/21 B	5ª FEIRA 25/06/21
Refeição	-Lentilha -Purê (batata inglesa, leite) -Ovo mexido -Beterraba -Bergamota	-Sanduíche de patê caseiro de frango (maionese caseira de leite+frango) com tomate rodela -Batida de banana (sem açúcar)	-Sanduíche de patê caseiro de frango (maionese caseira de leite+frango) com tomate rodela -Batida de banana (sem açúcar)	-Lentilha -Purê (batata inglesa, leite) -Ovo mexido -Beterraba -Bergamota	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 335	Carboidratos (g) 45	Proteínas (g) 13	Lipídios (g) 11
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 482	Carboidratos (g) 68	Proteínas (g) 19	Lipídios (g) 15

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO/NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO: PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

JUNHO/JULHO/2021

	2ª FEIRA 28/06/21 A	3ª FEIRA 29/06/21 A	4ª FEIRA 30/06/21 B	5ª FEIRA 01/07/21 B	6ª FEIRA 02/07/21
Refeição	-Feijão -Massa com molho caseiro de tomate e atum -Salada -Laranja	-Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta de frango com molho caseiro de tomate -Salada -Maçã	-Feijão -Massa com molho caseiro de tomate e atum -Salada -Laranja	-Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta de frango com molho caseiro de tomate -Salada -Maçã	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 368	Carboidratos (g) 57	Proteínas (g) 14	Lipídios (g) 10
	Idade 11-15 anos	Energia (Kcal) 492	Carboidratos (g) 75	Proteínas (g) 20	Lipídios (g) 13

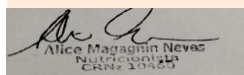
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MÊS JUNHO 2021

* Cardápio sujeito a alterações

** Valores de referência de acordo com a resolução 06 de 08 de maio de 2020/FNDE.

Análise Nutricional (Média Mensal)	Recomendações nutricionais para Idade 6-10 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		329	45-53	8-12	9-13
	Recomendações Nutricionais para Idade 10-15 anos	Energia (Kcal) 473	Carboidratos 65-77	Proteínas 12-18	Lipídios 13-18
	Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja)	Energia (Kcal) 477	Carboidratos 66-77	Proteínas 12-18	Lipídios 8-16
	Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja)	Energia (Kcal) 459	Carboidratos 63-75	Proteínas 11-17	Lipídios 8-15


Adriana Inhana Rech
 Nutricionista
 CRN 10010


Alice Magalhães Neves
 Nutricionista
 CRN 10005

