

**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**

	<b>2ª FEIRA 14/06/21</b>	<b>3ª FEIRA 15/06/21</b>	<b>4ª FEIRA 16/06/21</b>	<b>5ª FEIRA 17/06/21</b>	<b>6ª FEIRA 18/06/21</b>
<b>Refeição</b>	-Lentilha -Arroz colorido (ovo mexido + cenoura ralada + cebola + tempero verde) -Laranja	-Lentilha -Carreteiro de carne moída de frango com molho caseiro de tomate -Tomate rodela -Maçã	-Lentilha -Arroz -Ovo mexido -Tomate rodela -Laranja	-Lentilha -Arroz -Moída de frango com molho caseiro de tomate e cenoura picada -Maçã	REMOTO
<b>Análise Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Idade 6-10 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 346	<b>Carboidratos</b> (g) 57	<b>Proteínas</b> (g) 13	<b>Lipídios</b> (g) 9
	<b>Idade 11-15 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> -	<b>Carboidratos</b> (g) -	<b>Proteínas</b> (g) -	<b>Lipídios</b> (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/JULHO/2021**

	<b>2ª FEIRA 21/06/21</b>	<b>3ª FEIRA 22/06/21</b>	<b>4ª FEIRA 23/06/21</b>	<b>5ª FEIRA 24/06/21</b>	<b>6ª FEIRA 25/06/21</b>
<b>Refeição</b>	-Lentilha -Purê de batata inglesa (batata, leite) -Ovo mexido -Beterraba -Bergamota	-Sanduíche de patê caseiro de frango (maionese caseira de leite e frango) com tomate rodela -Batida de banana	-Mini torta fria de beterraba (sanduíche – maionese caseira de leite, frango, beterraba) -Batida de banana	-Lentilha -Escondidinho de batata inglesa com moída de frango e molho caseiro de tomate -Tomate rodela -Bergamota	REMOTO
<b>Análise Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Idade 6-10 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 335	<b>Carboidratos</b> (g) 45	<b>Proteínas</b> (g) 13	<b>Lipídios</b> (g) 11
	<b>Idade 11-15 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 482	<b>Carboidratos</b> (g) 68	<b>Proteínas</b> (g) 19	<b>Lipídios</b> (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**

	<b>2ª FEIRA 28/06/21</b>	<b>3ª FEIRA 29/06/21</b>	<b>4ª FEIRA 30/06/21</b>	<b>5ª FEIRA 01/07/21</b>	
<b>Refeição</b>	-Feijão -Massa com molho caseiro de tomate e atum -Salada -Laranja	-Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta de frango e molho caseiro de tomate -Salada -Maçã	-Feijão -Massa colorida (alho e óleo, ovo mexido ou picado, tomate picado, tempero verde) -Salada	-Feijão -Polenta -Carne moída com molho caseiro de tomate -Salada	<b>REMOTO</b>
<b>Análise Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Idade 6-10 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 375	<b>Carboidratos (g)</b> 60	<b>Proteínas (g)</b> 13	<b>Lipídios (g)</b> 10
	<b>Idade 11-15 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 475	<b>Carboidratos (g)</b> 74	<b>Proteínas (g)</b> 18	<b>Lipídios (g)</b> 12

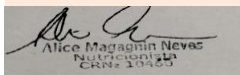
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
MÊS JUNHO 2021**

\* Cardápio sujeito a alterações

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

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

  
Adriana Inhaia Rech  
Nutricionista  
CRN- 10810

  
Alice Magalhães Neves  
Nutricionista  
CRN- 13624