SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DONA FRANCISCA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO–TIRADENTES
ZONA RURAL
PERÍODO: 4 HORAS PRESENCIAIS

Necessidades Alimentares Especiais: NÃO

MAIO/2022

	2ª FEIRA 30 de maio	3ª FEIRA 31 de maio	4ª FEIRA 01 de junho	5ª FEIRA 02 de junho	6ª FEIRA 03 de junho
Café da Manhã 9h30	Iogurte Bolacha salgada	Chocolate quente (sem adição de Açúcar) Banana Picada	Leite com café Pão com Requeijão Laranja	Mingau de aveia Fruta	Leite com café Bolacha Caseira Laranja
Almoço 11h30		Arroz Feijão Panqueca colorida recheada com carne	Arroz Macarrão ao molho de frango Salada	Arroz Lentilha Patinho com legumes Saladas	
Lanche 15h	Carreteiro Feijão Repolho Refogado	Torrada com queijo com carne moida, tomate, alface Suco de Uva	Bolo de Aveia e Laranja Café com Leite	Bolo de Milho Iogurte	Sopa de lentilha (óleo soja, cebola, tempero verde, carne moída, lentilha, batata, cenoura)

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**15% a 30% do VET**				
	342	92g	23g	17g	9,2	21	14,6	0,9
		61%	14%	22%				