

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VENTANIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ZACARIAS de Góes e Vasconcelos  
RURAL  
ENSINO FUNDAMENTAL I  
PERÍODO PARCIAL

Novembro /2024

	2ª FEIRA 11/11	3ª FEIRA 12/11	4ª FEIRA 13/11	5ª FEIRA 14/11	6ª FEIRA 15/11
<b>Manhã e Tarde</b>	Arroz cozido Feijão branco cozido Farofa com carne de frango desfiada Couve refogada	Canjiquinha com carne suína Salada de pepino	Sopa de mandioca com carne desfiada Salada de alface e de couve	Arroz branco/parbolizado Feijão preto cozido Músculo cozido Abobrinha refogada	Feriado
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	315	32 g	15 g	14 g	
		62%	13 %	25 %	

Ofertar, no mínimo, fruta in natura: 2 dias/semana e hortaliças 3 dias/ semana.

Obs: As hortaliças serão preparadas e as frutas ofertadas conforme as entregas realizadas na semana, e o cardápio está sujeito a alterações conforme o prazo dos demais fornecedores. Favor comunicar à nutricionista qualquer eventualidade! **Elaborado por: Luciana Soares Vargas CRN-8 5607**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VENTANIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – Escola Homero Talevi Campos  
ENSINO FUNDAMENTAL I  
PERÍODO PARCIAL**

**Novembro/2024**

	<b>2ª FEIRA 11/11</b>	<b>3ª FEIRA 12/11</b>	<b>4ª FEIRA 13/11</b>	<b>5ª FEIRA 14/11</b>	<b>6ª FEIRA 15/11</b>
<b>Manhã e Tarde</b>	Arroz cozido Feijão branco cozido Farofa com carne de frango desfiada Couve refogada	Canjiquinha com carne suína Salada de pepino	Sopa de mandioca com carne desfiada Salada de alface e tomate	Arroz com músculo desfiado Feijão preto cozido Abobrinha refogada	FERIADO
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	324	46 g	13 g	11 g	
		57%	15 %	28 %	

**Ofertar, no mínimo, fruta in natura: 2 dias/semana e hortaliças 3 dias/ semana.**

Obs: As hortaliças serão preparadas e as frutas ofertadas conforme as entregas realizadas na semana, e o cardápio está sujeito a alterações conforme o prazo dos demais fornecedores. Favor comunicar à nutricionista qualquer eventualidade! **Elaborado por: Luciana Soares Vargas CRN-8 5607**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VENTANIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – Juscelino K. de Oliveira  
ENSINO FUNDAMENTAL I  
PERÍODO PARCIAL**

**Novembro/2024**

	<b>2ª FEIRA 11/11</b>	<b>3ª FEIRA 12/11</b>	<b>4ª FEIRA 13/11</b>	<b>5ª FEIRA 14/11</b>	<b>6ª FEIRA 15/11</b>
<b>Manhã e Tarde</b>	Arroz cozido Feijão branco cozido Farofa com carne de frango desfiada Repolho refogado	Canjiquinha com carne suína Salada de pepino e tomate	Sopa de mandioca com carne desfiada Salada de alface	Arroz com músculo desfiado Feijão preto cozido Salada mista	FERIADO
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	258	44 g	10 g	12 g	
		58%	14 %	28 %	

**Ofertar, no mínimo, fruta in natura: 2 dias/semana e hortaliças 3 dias/ semana.**

Obs: As hortaliças serão preparadas e as frutas ofertadas conforme as entregas realizadas na semana, e o cardápio está sujeito a alterações conforme o prazo dos demais fornecedores. Favor comunicar à nutricionista qualquer eventualidade! **Elaborado por: Luciana Soares Vargas CRN-8 5607**

