



Prefeitura Municipal de Douradina
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
Cardápio 2023
E. M. Indígena Joãozinho Carapé Fernando

Modalidade: Fundamental I e II (6 a 15 anos) – Período Parcial – Matutino e Vespertino

	1º SEMANA				2º SEMANA				3º SEMANA				4º SEMANA			
Segunda Feira	Carne em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão Salada repolho e tomate				Carne moída c/ abóbora Arroz, Feijão Salada alface				Filé Tilápia ao molho c/ batata e cenoura Arroz, Feijão Salada alface				Polenta c/ molho carne moída Arroz, Feijão Salada repolho c/ tomate			
Terça Feira	Galinhada (cenoura, milho, tomate, cheiro verde) Feijão Salada alface				Macarronada c/ frango Feijão Banana				Macarrão c/ frango e abobrinha Feijão Goiaba				Carne em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão Salada pepino e tomate Maça			
Quarta Feira	Ovo mexido c/ tomate Arroz, Feijão Salada alface Maça				Carreteiro carne moída Feijão Salada repolho e tomate				Ovo cozido (unidade) Arroz, Feijão Salada alface e tomate Poncã				Macarronada c/ carne moída Feijão Banana			
Quinta Feira	Macarronada c/ Pasta Tilápia Milho refogado Feijão Melancia				Carne em cubos c/ batata Arroz, Feijão Salada pepino e tomate				Arroz c/ linguiça e batata doce Feijão Salada alface				Frango ao molho Arroz, Feijão preto Salada couve			
Sexta Feira	Polenta c/ frango ao molho (cebola, tomate, cheiro verde) Arroz, Feijão Salada alface				Feijoada (músculo e cenoura) Arroz Salada couve Laranja				Galinhada (cenoura, milho, tomate, cheiro verde) Feijão Salada repolho e tomate				Pasta Tilápia ao molho de tomate Arroz, Feijão Salada alface			
Composição nutricional Média semanal	Energia (kcal)	CHO g	PTNg	LPDg	Energia (kcal)	CHO g	PTNg	LPDg	Energia (kcal)	CHO g	PTNg	LPDg	Energia (kcal)	CHO g	PTNg	LPDg
	522	55/65% VET	10/15% VET	15/30% VET	556	55/65% VET	10/15% VET	15/30% VET	524	55/65% VET	10/15% VET	15/30% VET	578	55/65% VET	10/15% VET	15/30% VET
	71g/57%	18g/13%	19g/30%	78g/56%	23g/16%	17g/28%	71g/54%	19g/14%	19g/32%	80g/55%	21g/15%	19g/30%				

Observação: Cardápio elaborado de acordo com a Resolução 06/2020.

Sujeito a alterações, conforme disponibilidade ou época de alimentos, ou com aval da nutricionista.

Jocikeli Franco Oliveira
Nutricionista CRN3 - 22465

R. João Gomes de Lira, 1280 – Fone: (67) 3412-1185 – Douradina - MS



Prefeitura Municipal De Douradina
Secretaria Municipal de Educação e Cultura

