



Prefeitura Municipal De Douradina
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



Cardápio 2022

E. M. Mirena Amélia Batista

Ensino Fundamental: 6 a 10 anos – Período Parcial

	1º SEMANA				2º SEMANA				3º SEMANA				4º SEMANA			
Segunda Feira	Carne em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão Salada (pepino, alface, tomate)				Arroz c/ linguiça mista Batata doce cozida Feijão Salada acelga e tomate				Carne moída c/ berinjela em cubos Arroz, Feijão Salada alface				Ovo mexido c/ tomate Arroz, Feijão Salada couve			
Terça Feira	Macarronada c/ carne moída (cenoura e abobrinha) Feijão Maça				Peixe ao molho c/ batata e cenoura Arroz, Feijão Salada alface				Macarronada c/ frango (beterraba e abóbora) Feijão Couve refogada				Carne em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão Salada repolho e tomate			
Quarta Feira	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau 100% Banana				Pão c/ molho (carne moída, cebola, tomate, cheiro verde) Suco laranja integral Goiaba				Pão c/ manteiga Leite c/ cacau 100% Melão				Pão c/ molho (carne moída, cebola, tomate, cheiro verde) Suco uva integral Ameixa			
Quinta Feira	Frango ao molho c/ legumes (beterraba, cenoura, chuchu) Arroz, Feijão Salada couve				Galinhada c/ milho Feijão Salada repolho e tomate Poncã				Carne em cubos c/ batata Arroz, Feijão Salada pepino e tomate				Carreteiro carne moída c/ brócolis Feijão Alface e tomate Melancia			
Sexta Feira	Carreteiro carne moída Feijão Salada repolho roxo e alface				Ovo cozido Arroz c/ brócolis, Feijão Salada tomate				Feijoada (músculo, cenoura e chuchu) Arroz Farofa couve Laranja				Galinhada c/ cenoura Feijão Salada acelga e tomate			
Composição nutricional semanal	Energia (kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Energia (kcal)	CHO g 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Energia (kcal)	CHO g 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Energia (kcal)	CHO g 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET
	519	73g/56%	21g/16%	16g/29%	530	73g/58%	18g/14%	18g/29%	498	69g/55%	19g/15%	16g/30%	499	72g/59%	19g/15%	15g/26%

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

