

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO PARA O MÊS DE AGOSTO DE 2023 DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE PAULA FREITAS – PR**

HORARIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 31/07/23 POLENTA COM FRANGO E SALADAS FRUTA Composição Nutricional (Med. Semanal)	TERÇA-FEIRA 01/08/23 MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOIDA SALADAS. FRUTA Energia/ Kcal 354 Kcal	QUARTA-FEIRA 02/08/23 BOLO INTEGRAL DE BANANA FRUTA CHO (gr) 59 gr	QUINTA-FEIRA 03/08/23 SOPA DE FEIJÃO C LEGUMES E MUSCULO FRUTA PTN (gr) 12 gr	SEXTA-FEIRA 04/08/23 ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE GADO EM MOLHO(músculo) SALADAS. FRUTA LIP (gr) 10 gr
HORARIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 07/08/23 RISOTO C/ SALADAS FRUTA Composição Nutricional (Med. Semanal)	TERÇA-FEIRA 08/08/23 QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS FRUTA Energia/ Kcal 346 Kcal	QUARTA-FEIRA 09/08/23 SAGU C/ CREME FRUTA CHO (gr) 62 gr	QUINTA-FEIRA 10/08/23 PIROGUE DE REQUEIJÃO COM MOLHO DE PEITO DE FRANGO E SALADAS FRUTA PTN (gr) 11 gr	SEXTA-FEIRA 11/08/23 SANDUÍCHE NATURAL(Pão integral, cenoura ralada, tomate, alicafe, queijo) C/SUCO FRUTA LIP (gr) 11 gr
HORARIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 14/08/23 MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOIDA E SALADAS FRUTA Composição Nutricional (Med. Semanal)	TERÇA-FEIRA 15/08/23 ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES E SALADAS. FRUTA Energia/ Kcal 376 Kcal	QUARTA-FEIRA 16/08/23 IOGURTE C/ CEREAL FRUTA CHO (gr) 56 gr	QUINTA-FEIRA 17/08/23 SOPA DE LEGUMES (músculo+legumes+macarrão FRUTA PTN (gr) 12 gr	SEXTA-FEIRA 18/08/23 POLENTA COM FRANGO E SALADAS FRUTA LIP (gr) 09 gr
HORARIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 21/08/23 VACA ATOLADA C/ MUSCULO E SALADAS FRUTA Composição Nutricional (Med. Semanal)	TERÇA-FEIRA 22/08/23 MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E SALADAS FRUTA Energia/ Kcal 376 Kca	QUARTA-FEIRA 23/08/23 BOLO DE CENOURA C/ CHÁ OU SUCO FRUTA CHO (gr) 56 gr	QUINTA-FEIRA 24/08/23 ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE LEGUMES, CARNE MOIDA SALADAS FRUTA PTN (gr) 12 gr	SEXTA-FEIRA 25/08/23 SANDUÍCHE NATURAL(Pão integral, cenoura ralada, tomate, alicafe, queijo) C/SUCO FRUTA LIP (gr) 09 gr
HORARIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 28/08/23 RISOTO C/ SALADAS FRUTA Composição Nutricional (Med. Semanal)	TERÇA-FEIRA 29/08/23 QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS FRUTA Energia/ Kcal 368 Kcal	QUARTA-FEIRA 30/08/23 BOLO DE CHOCOLATE C/ CHÁ OU SUCO FRUTA CHO (gr) 59 gr	QUINTA-FEIRA 31/08/23 SOPA DE FEIJÃO C/ LEGUMES E MUSCULO FRUTA PTN (gr) 10 gr	SEXTA-FEIRA 01/09/23 ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE GADO EM MOLHO(músculo) SALADAS. FRUTA LIP (gr) 11 gr

Obs.: - O cardápio poderá sofrer alteração, de acordo com a disponibilidade do alimento, do fornecedor ou data de validade;
- Devem ser oferecidas no mínimo 3 variedades de saladas;
- Oferecer FRUTAS TODOS os dias após as refeições;

FABIANA FRAIBECK
Nutricionista
CRN3377/PR