

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO PARA O MÊS DE MARÇO DE 2023 DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE PAULA FREITAS – PR

ORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 06/03/23 POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 07/03/23 ARROZ, FEIJÃO, MÚSCULO EM MOLHO SALADAS. FRUTA	QUARTA-FEIRA 08/03/23 BOLO DE AMENDOIM C/ SUCO FRUTA	QUINTA-FEIRA 09/03/23 MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO SALADAS. FRUTA	SEXTA-FEIRA 10/03/23 PÃO C/ OMELETE FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 354 Kcal	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 10 gr
ORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 13/03/23 RISOTO C/ SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 14/03/23 QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS. FRUTA	QUARTA-FEIRA 15/03/23 VITAMINA DE MORANGO C/ BOLACHA CASEIRA FRUTA	QUINTA-FEIRA 16/03/23 PIROGUE DE REQUEIJÃO COM MOLHO DE PEITO DE FRANGO E SALADAS FRUTA	SEXTA-FEIRA 17/03/23 SOPA DE FEIJÃO C LEGUI MÚSCULO FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 346 Kcal	CHO (gr) 62 gr	PTN (gr) 11 gr	LIP (gr) 11 gr
ORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 20/03/23 MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 21/03/23 ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES E SALADAS. FRUTA	QUARTA-FEIRA 22/03/23 BOLO DE COCO C/ CHÁ FRUTA	QUINTA-FEIRA 23/03/23 SOPA DE LEGUMES (músculo+legumes+macarrão) FRUTA	SEXTA-FEIRA 24/03/23 POLENTA COM CARNE M SALADAS FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 376 Kcal	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 09 gr
ORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 27/03/23 RISOTO C/ SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 28/03/23 VACA ATOLADA C/ MÚSCULO E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 01/04/23 IOGURTE C/ BOLACHA FRUTA	QUINTA-FEIRA 02/04/23 QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS. FRUTA	SEXTA-FEIRA 03/04/23 SANDUÍCHE NATURAL(Pão cenoura ralada, tomate, al queijo) C/SUCO FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 368 Kcal	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr) 10 gr	LIP (gr) 11 gr

cardápio poderá sofrer alteração, de acordo com a disponibilidade do alimento, do fornecedor ou data de validade; em ser oferecidas no mínimo 3 variedades de saladas; oferecer FRUTAS TODOS os dias após as refeições;

FABIANA HANSEN
Nutricionista
CRN 3377/P