

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

HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 31/07/23 POLENTA COM FRANGO E SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 01/08/23 MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADAS. FRUTA	QUARTA-FEIRA 02/08/23 BOLO INTEGRAL DE BANANA FRUTA	QUINTA-FEIRA 03/08/23 SOPA DE FEIJÃO C LEGUMES E MÚSCULO FRUTA	SEXT04 04/08/23 ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE GADO EM MOLHO(músculo) SALADAS. FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 354 Kcal	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 10 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 07/08/23 RISOTO C/ SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 08/08/23 QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 09/08/23 SAGU C/ CREME FRUTA	QUINTA-FEIRA 10/08/23 PIROGUE DE REQUEIJÃO COM MOLHO DE PEITO DE FRANGO E SALADAS FRUTA	SEXTA-FEIRA 11/08/23 SANDUÍCHE NATURAL(Pão integral, cenoura ralada, tomate, alface, queijo) C/SUCO FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 346 Kcal	CHO (gr) 62 gr	PTN (gr) 11 gr	LIP (gr) 11 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 14/08/23 MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 15/08/23 ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES E SALADAS. FRUTA	QUARTA-FEIRA 16/08/23 IOGURTE C/ CEREAL FRUTA	QUINTA-FEIRA 17/08/23 SOPA DE LEGUMES (músculo+legumes+macarrão) FRUTA	SEXTA-FEIRA 18/08/23 POLENTA COM FRANGO E SALADAS FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 376 Kcal	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 09 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 21/08/23 VACA ATOLADA C/ MUSCULO E SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 22/08/23 MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 23/08/23 BOLO DE CENOURA C/ CHÁ OU SUCO FRUTA	QUINTA-FEIRA 24/08/23 ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE LEGUMES, CARNE MOÍDA SALADAS FRUTA	SEXTA-FEIRA 25/08/23 SANDUÍCHE NATURAL(Pão integral, cenoura ralada, tomate, alface, queijo) C/SUCO FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 376 Kca	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 09 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 28/08/23 RISOTO C/ SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 29/08/23 QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 30/08/23 BOLO DE CHOCOLATE C/ CHÁ OU SUCO FRUTA	QUINTA-FEIRA 31/08/23 SOPA DE FEIJÃO C/ LEGUMES E MÚSCULO FRUTA	SEXTA-FEIRA 01/09/23 ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE GADO EM MOLHO(músculo) SALADAS. FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 368 Kcal	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr) 10 gr	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 HABECK Nutricionista CRN3377/Pr		