

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

HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 05/06/23  RISOTO C/ SALADAS  FRUTA	TERÇA-FEIRA 06/06/23  . MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 07/06/23  BOLO INTEGRAL DE BANANA C/ CHÁ  FRUTA	QUINTA-FEIRA 08/06/23  FERIADO	SEXTA-FEIRA 09/06/23  RECESSO
	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 12/06/23  MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADAS  FRUTA	TERÇA-FEIRA 13/06/23  ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES E SALADAS.  FRUTA	QUARTA-FEIRA 14/06/23  SAGU DE UVA C/ CREME  FRUTA	QUINTA-FEIRA 15/06/23  SOPA DE LEGUMES (músculo+legumes+macarrão)  FRUTA	SEXTA-FEIRA 16/06/23  QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA 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 19/09/23  POLENTA COM PEITO DE FRANGO E SALADAS  FRUTA	TERÇA-FEIRA 20/06/23  MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADAS  FRUTA	QUINTA-FEIRA 21/06/23  BOLO DE LARANJA C/ CHÁ  FRUTA	QUINTA-FEIRA 22/06/23  ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES E SALADAS  FRUTA	SEXTA-FEIRA 23/06/23  SANDUÍCHE NATURAL(Pão integral, cenoura ralada, tomate, queijo) C/SUCO OU CHÁ 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 26/06/23  RISOTO C/ SALADAS  FRUTA	TERÇA-FEIRA 27/06/23  SOPA DE FEIJÃO C/ LEGUMES E MÚSCULO  FRUTA	QUINTA-FEIRA 28/06/23  BOLO DE CHOCOLATE C/ CHÁ OU SUCO  FRUTA	QUINTA-FEIRA 29/06/23  QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS.  FRUTA	SEXTA-FEIRA 30/06/23  PIROGUE C/ FRANGO E SALADAS  FRUTA
	Composição Nutricional ( Med. Semanal)	Energia/ Kcal  368 Kcal	CHO (gr)  59 gr	PTN (gr)  10 gr	LIP (gr)  11 gr
<b>Obs.: - O cardápio poderá sofrer alteração, de acordo com a disponibilidade do alimento, do fornecedor ou data de validade;</b> - Devem ser oferecidas no mínimo 3 variedades de saladas; - Oferecer FRUTAS TODOS os dias após as refeições;			<b>FABIANA HABECK</b> Nutricionista CRN3377/Pr		