

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO PARA O MÊS DE OUTUBRO DE 2024 DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE PAULA FREITAS - PR

HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 30/09/24 RISOTO C/ SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 01/10/24 MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOIDA SALADAS. FRUTA	QUARTA-FEIRA 02/10/24 CANJICA FRUTA	QUINTA-FEIRA 03/10/24 QUIRERINHA COM CARNE SUIVA E SALADAS FRUTA	SEXTA-FEIRA 04/10/24 SANDUICHE NATURAL (Pão integral, cenoura ralada, tomate, alicee.) C/SUCO FRUTA
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 07/10/24 POLENTA COM FRANGO E SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 08/10/24 ARROZ, FEIJO, FAROFA DE OVO C/ LEGUMES, CARNE DE GADO E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 09/10/24 TORTA DE FRANGO C/ LEGUMES SUCO DE POLPA DE ABACAXI FRUTA	QUINTA-FEIRA 10/10/24 IOGURTE C/ BOLACHA CASEIRA FRUTA	SEXTA-FEIRA 11/10/24 SFIHA C/ SUCO DE POLPA DE MORANGO FRUTA
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 14/10/24 DIA DO PROFESSOR	TERÇA-FEIRA 15/12/24 ARROZ CARRETEIRO SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 16/10/24 BOLO DE BANANA INTEGRAL C/ CHÁ FRUTA	QUINTA-FEIRA 17/10/24 MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E SALADAS FRUTA	SEXTA-FEIRA 18/10/24 BURACO QUENTE (no prato) C/ SUCO FRUTA
UNTE	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 21/10/24 PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOIDA (ARROZ) SALADAS FRUTA	TERÇA-FEIRA 22/10/24 QUIRERINHA COM CARNE SUIVA E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 23/10/24 VITAMINA DE MORANGO C/ CEREAL FRUTA	QUINTA-FEIRA 24/10/24 RISOTO C/ SALADAS FRUTA	SEXTA-FEIRA 25/10/24 PIROQUE DE BATATA C REQUEIJÃO EMOLHO DE FRANGO SALADAS FRUTA
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 28/10/24 ARROZ, FEIJO, FAROFA DE OVO C/ LEGUMES, CARNE DE GADO E SALADAS. FRUTA	TERÇA-FEIRA 29/10/24 MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOIDA E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 30/10/24 VITAMINA DE FRUTAS C/ BOLACHA FRUTA	QUINTA - FEIRA 31/10/24 POLENTA COM FRANGO E SALADAS FRUTA	SEXTA-FEIRA 01/11/24 SANDUICHE NATURAL (Pão integral, cenoura ralada, tomate, alicee.) C/SUCO FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 376 Kca	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 09 gr

FABIANA HABECK
Nutricionista
CRN 3377