



## CARDAPIO SETEMBRO/2021



### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CENTENARIO DO SUL/PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

#### Educação Infantil (Idade 3 - 5) Semana 3 – Manhã/tarde

Data	Porção	Descrição	Informação nutricional
13/09/21	3 colheres de sopa 1 colher de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de servir 1 unidade	Feijoada Farofa de couve Arroz Salada de alface Laranja	Caloria: 361kcal Carboidratos: 43g Proteínas: 22g Lipídeos: 11g
14/09/21	4 colheres de sopa 1 colheres de servir 50g	Macarrão com frango e legumes Salada de repolho Salada de fruta	Caloria: 206kcal Carboidratos: 32g Proteínas: 15g Lipídeos: 2g
15/09/21	3 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de sopa 1 colher de servir	Carne moída com batata Arroz Feijão Salada de couve e tomate	Caloria: 242kcal Carboidratos: 18g Proteínas: 17g Lipídeos: 8g
16/09/21	3 colheres de sopa 3 colheres de sopa 1 colher de servir 1 unidade	Frango ao molho Polenta Salada de beterraba e almeirão Laranja	Caloria: 229kcal Carboidratos: 37g Proteínas: 17g Lipídeos: 3g
17/09/21	3 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de sopa 1 colher de servir	Carne de panela com mandioca Arroz Feijão Salada de brócolis	Caloria: 205kcal Carboidratos: 18g Proteínas: 17g Lipídeos: 8g

**Cardápio sujeito a alterações: verduras, legumes e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/ entrega.**

**CARDAPIO**  
**SETEMBRO/2021**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CENTENÁRIO DO SUL/PR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**Ensino fundamental (Idade 6 - 10)**  
**Semana 3 – Manhã/tarde**

<b>Data</b>	<b>Porção</b>	<b>Descrição</b>	<b>Informação nutricional</b>
13/09/21	1 concha 1 colher de sopa 4 colheres de sopa 1 colher de servir 1 unidade	Feijoada Farofa de couve Arroz Salada de repolho Laranja	Caloria: 417kcal Carboidratos: 50g Proteínas: 26g Lipídeos: 13g
14/09/21	8 colheres de sopa 1 colheres de servir 50g	Macarrão com frango e legumes Salada de repolho Salada de fruta	Caloria: 318kcal Carboidratos: 47g Proteínas: 23g Lipídeos: 4g
15/09/21	5 colheres de sopa 4 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de servir	Carne moída com batata Arroz Feijão Salada de couve e tomate	Caloria: 379kcal Carboidratos: 36g Proteínas: 23g Lipídeos: 18g
16/09/21	4 colheres de sopa 4 colheres de sopa 1 colher de servir 1 unidade	Frango ao molho Polenta Salada de beterraba e almeirão Laranja	Caloria: 312kcal Carboidratos: 46g Proteínas: 26g Lipídeos: 4g
17/09/21	5 colheres de sopa 4 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de servir 1 unidade	Carne de panela com mandioca Arroz Feijão Salada de brócolis	Caloria: 321kcal Carboidratos: 34g Proteínas: 23g Lipídeos: 11g

**Cardápio sujeito a alterações: verduras, legumes e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/ entrega.**