



CARDAPIO
Setembro/2021



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

Educação Infantil (Idade 3 - 5)
Semana 4 – Manhã/Tarde

Data	Porção	Descrição	Informação nutricional
20/09/21	4 colheres de sopa 2 colheres de servir 1 unidade	Macarrão com Carne moída Salada de repolho Laranja	Caloria: 300kcal Carboidratos: 32g Proteínas: 16g Lipídeos: 12g
21/09/21	1 porção 2 colheres de sopa 1 colher de sopa 1 colher de servir	Pernil assado com batata Arroz Feijão Salada de alface	Caloria: 224kcal Carboidratos: 26g Proteínas: 15g Lipídeos: 8g
22/09/21	3 colheres de sopa 1 colheres de sopa 1 colheres de servir 1 porção	Galinhada Feijão Salada de couve Mamão	Caloria: 211kcal Carboidratos: 31g Proteínas: 12g Lipídeos: 3g
23/09/21	3 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de sopa 1 colher de servir	Carne de panela com legumes Arroz Feijão Salada de almeirão	Caloria: 205kcal Carboidratos: 18g Proteínas: 17g Lipídeos: 8g
24/09/21	3 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colheres de sopa 1 colher de servir	Escondidinho de frango Arroz Feijão Salada de cenoura e brócolis	Caloria: 269kcal Carboidratos: 37g Proteínas: 22g Lipídeos: 4g

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 CENTENARIO DO SUL/PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Ensino fundamental (Idade 6 - 10)
Semana 4 – Manhã/tarde

Data	Porção	Descrição	Informação nutricional
20/09/21	8 colheres de sopa 2 colheres de servir 1 unidade	Macarrão com carne moída Salada de repolho Laranja	Caloria: 379kcal Carboidratos: 47g Proteínas: 19g Lipídeos: 12g
21/09/21	1 porção 4 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de servir	Pernil assado com batata Arroz Feijão Salada de alface	Caloria: 322kcal Carboidratos: 34g Proteínas: 24g Lipídeos: 12g
22/09/21	5 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de servir 1 porção	Galinhada Feijão Salada de couve Mamão	Caloria: 340kcal Carboidratos: 49g Proteínas: 18g Lipídeos: 3g
23/09/21	5 colheres de sopa 4 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de servir	Carne de panela com mandioca Arroz Feijão Salada de almeirão	Caloria: 321kcal Carboidratos: 34g Proteínas: 23g Lipídeos: 11g
24/09/21	5 colheres de sopa 4 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 colher de servir	Escondidinho de frango Arroz Feijão Salada de cenoura e brócolis	Caloria: 332kcal Carboidratos: 50g Proteínas: 24g Lipídeos: 6g

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