

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPECERICA
 Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
 Cardápio de Merenda Escolar - Ensino Especial - EJA (19 a 60 anos)

Semana 01

	Lanche*	Refeição PC's 1	Refeição PC's 2
2ª f. 29/05	Pão com molho de carne moída Suco de caju	Sopa de mandioca com carne moída	Nutridrink (com sabor diluído em água ou sem sabor diluído em suco)
3ª f. 30/05	Pão com frango desfiado e cenoura Suco de laranja	Sopa de cenoura e chuchu com frango	Suco de laranja
4ª f. 31/05	Pão com pernil Suco de limão com couve	Sopa de inhame com pernil desfiado	Iogurte
5ª f. 01/06	Pão com carne desfiada e tomate Suco de goiaba	Sopa de batata e cenoura com carne desfiada	Vitamina de goiaba
6ª f. 02/06	Pão com requeijão Vitamina de frutas (banana, maçã, mamão)	Mingau de maisena	Vitamina de fruta (banana, mamão, maçã)

* **SOBREMESA:** Fruta (1/2 a 1 unidade por aluno).

Orientações sobre a refeição dos PC's: Servir duas refeições de 150 a 200ml, com intervalo de 1h30min a 2h (pode inverter a ordem). Utilizar o espessante para dar consistência em sucos e preparações que ficarem líquidas, para alunos com restrição a líquidos. Liquidificar as sopas apenas para alunos com restrição a sólidos. Aos demais, oferecer em consistência semi-sólida.

Semana 02

	Lanche*	Refeição PC's 1	Refeição PC's 2
2ªf. 05/06	Pão com carne moída e cenoura ralada Suco de goiaba	Caldo de feijão	Mingau de aveia com canela
3ªf. 06/06	Pão com carne desfiada e tomate Suco de laranja	Sopa de mandioca com carne desfiada	Nutridrink (com sabor diluído em água ou sem sabor diluído em suco)
4ª f. 07/06	Pão com pernil, alface e tomate Suco de maracujá	Sopa de batata com pernil desfiado	Vitamina de maracujá
5ªf. 08/06	Pão com frango desfiado e milho verde Suco de manga	Mingau de fubá com ovo	Suco de manga
6ª f. 09/06	Pão com requeijão Iogurte	Sopa de moranga com pernil desfiado	Iogurte com banana

* **SOBREMESA:** Fruta (1/2 a 1 unidade por aluno).

Orientações sobre a refeição dos PC's: Servir duas refeições de 150 a 200ml, com intervalo de 1h30min a 2h (pode inverter a ordem). Utilizar o espessante para dar consistência em sucos e preparações que ficarem líquidas, para alunos com restrição a líquidos. Liquidificar as sopas apenas para alunos com restrição a sólidos. Aos demais, oferecer em consistência semi-sólida.

Semana 03

	Turno da manhã	Turno da tarde	Refeição PC's**
2ª f. 12/06	Pão com requeijão Leite com chocolate	Mingau de maisena com chocolate	Nutridrink (com sabor diluído em água ou sem sabor diluído em suco)
3ª f. 13/06	Pão com molho de frango Suco de abacaxi	Sopa de batata com frango	Iogurte
4ª f. 14/06	Pão com ovo Suco de goiaba	Caldo de feijão	Vitamina de frutas (banana, mamão, maçã)
5ª f. 15/06	Feriado		
6ª f. 16/06	Recesso Escolar		

* **SOBREMESA:** Fruta (1/2 a 1 unidade por aluno).

Orientações sobre a refeição dos PC's: Servir duas refeições de 150 a 200ml, com intervalo de 1h30min a 2h (pode inverter a ordem). Utilizar o espessante para dar consistência em sucos e preparações que ficarem líquidas, para alunos com restrição a líquidos. Liquidificar as sopas apenas para alunos com restrição a sólidos. Aos demais, oferecer em consistência semi-sólida.

Semana 04

	Turno da manhã	Turno da tarde	Refeição PC's**
2ª f. 19/06	Pão com pernil Suco de goiaba	Sopa de cenoura e batata com pernil	Suco de goiaba
3ª f. 20/06	Pão com molho de carne moída Suco de maracujá	Mingau de fubá com ovo	Vitamina de maracujá
4ª f. 21/06	Pão com frango e cenoura Limonada	Caldo de mandioca com frango	Nutridrink (com sabor diluído em água ou sem sabor diluído em suco)
5ª f. 22/06	Pão com carne desfiada, alface e tomate Suco de caju	Sopa de inhame e carne	Iogurte
6ª f. 23/06	Cachorro quente Suco de manga	Vitamina de frutas (banana, maçã e mamão)	Vitamina de manga

* **SOBREMESA:** Fruta (1/2 a 1 unidade por aluno).

Orientações sobre a refeição dos PC's: Servir duas refeições de 150 a 200ml, com intervalo de 1h30min a 2h (pode inverter a ordem). Utilizar o espessante para dar consistência em sucos e preparações que ficarem líquidas, para alunos com restrição a líquidos. Liquidificar as sopas apenas para alunos com restrição a sólidos. Aos demais, oferecer em consistência semi-sólida.

Composição nutricional (média das refeições):

	Energia	Carb.	Gord.	Prot.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Cálcio	Magnésio	Zinco	Ferro	Sódio
Lanche Tarde	328,8kcal	56,4 g	7,5 g	12,4 g	3,4 g	98,6µg	31,8 mg	80,7 mg	36,1 mg	1,7 mg	1,4mg	534,2mg
% adeq 19-30	73,1 %	77,1%	66,4%	88,5%	53,2%	61,6%	187,0%	40,4%	50,9%	87,8%	52,8%	-
PC's	281,9 kcal	38,8g	8,7 g	13,7g	3,9 g	258,5 µg	15,7 mg	204,9 mg	49,4 mg	2,0 mg	2,0 mg	285,2 mg
% adeq 19-30	62,7%	53,0%	76,9%	98,0%	62,4%	161,5%	92,4%	102,5%	69,6%	106,4%	75,6%	-

Teor de sódio (máx. 400mg) → Lanche: acima da recomendação; PC's: dentro da recomendação

Quantidade de frutas e hortaliças/semana (mín. 200g) → Lanche: 321g ; PC': 334,8g

Juliana Medeiros Leão

Juliana Medeiros Leão - Nutricionista CRN-9 12337