

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPECERICA
 Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
 Cardápio de Merenda Escolar - Pré-escolar (4 e 5 anos); Fundamental (6 a 11 anos)

Semana 01

2ª f. 28/05	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, extrato de tomate, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde) Feijão batido (feijão, beterraba*)
3ª f. 29/05	Arroz branco Feijão batido (feijão, beterraba*) Frango com legumes (frango, cenoura, vagem, chuchu, cheiro verde)
4ª f. 30/05	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão, pernil, ovo, couve, cebola, farinha de mandioca)
5ª f. 31/05	Arroz branco Feijão batido (feijão, beterraba*) Carne de panela (carne em cubos, batata, cenoura, tomate, cebola, cheiro verde)
6ª f. 01/06	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, pimentão, milho, cheiro verde) Feijão batido (feijão, beterraba*) Couve-flor cozida

* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar.

SOBREMESA: Fruta - 1 fatia pequena ou $\frac{1}{2}$ unidade para pré; 1 fatia, 1 unidade pequena ou $\frac{1}{2}$ unidade grande para fundamental. Somente servir suco se a fruta não estiver em condições de ser consumida in natura.

Semana 02

2 ^ª f. 05/06	<p>Macarrão colorido (macarrão parafuso, carne moída, abobrinha, cenoura, tomate, vagem, cebola, cheiro verde)</p> <p>Feijão batido (feijão, beterraba*)</p>
3 ^ª f. 06/06	<p>Arroz branco</p> <p>Feijão batido (feijão, beterraba*)</p> <p>Carne com mandioca (carne em cubos, mandioca, cebola, cheiro verde)</p> <p>Salada de pepino e tomate</p>
4 ^ª f. 07/06	<p>Arroz branco</p> <p>Feijão inteiro</p> <p>Pernil com batata (pernil, batata, cebola, cheiro verde)</p> <p>Salada de alface e tomate</p>
5 ^ª f. 08/06	<p>Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, pimentão, milho, cheiro verde)</p> <p>Feijão batido (feijão, beterraba*)</p>
6 ^ª f. 09/06	<p>Arroz branco</p> <p>Tutu de feijão (feijão, farinha de mandioca)</p> <p>Pernil com purê de moranga (pernil, moranga, margarina, cebola, cheiro verde)</p>

* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar.

SOBREMESA: Fruta - 1 fatia pequena ou $\frac{1}{2}$ unidade para pré; 1 fatia, 1 unidade pequena ou $\frac{1}{2}$ unidade grande para fundamental. Somente servir suco se a fruta não estiver em condições de ser consumida in natura.

Semana 03

2ª f. 12/06	Canjica doce (Leite**, milho de canjica, açúcar, canela em pó)
3ª f. 13/06	Arroz branco
	Feijão inteiro (feijão, tempero)
	Purê de batata doce com frango (Batata doce, margarina, frango, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde)
	Salada de beterraba com cenoura
4ª f. 14/06	Arroz branco
	Feijão batido (feijão, beterraba*)
	Farofinha colorida com pernil (farinha de mandioca, pernil, ovo, couve, cenoura, cebola, cheiro verde)
5ª f. 15/06	Feriado
6ª f. 16/06	Recesso escolar

* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar.

** Fazer separado com leite de soja para alunos intolerantes e alérgicos ao leite de vaca.

SOBREMESA: Fruta - 1 fatia pequena ou $\frac{1}{2}$ unidade para pré; 1 fatia, 1 unidade pequena ou $\frac{1}{2}$ unidade grande para fundamental. Somente servir suco se a fruta não estiver em condições de ser consumida in natura.

Semana 04

2ª f. 19/06	Macarrão "na chapa" (macarrão espaguete, pernil, couve-flor, repolho, cenoura, pimentão, cebola, cheiro verde) Feijão batido (feijão, beterraba*, tempero, óleo)
3ª f. 20/06	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Polenta com molho de carne (fubá, carne moída, extrato de tomate, cebola, cheiro verde) Salada de abobrinha e beterraba
4ª f. 21/06	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho, cebola, cheiro verde) Tutu de feijão (feijão, farinha de mandioca)
5ª f. 22/06	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Carne com inhame (carne em cubos, inhame, cheiro verde) Salada de alface e tomate
6ª f. 23/06	Arroz colorido com frango (arroz, frango, cenoura, beterraba, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde) Feijão inteiro

* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar.

SOBREMESA: Fruta - 1 fatia pequena ou $\frac{1}{2}$ unidade para pré; 1 fatia, 1 unidade pequena ou $\frac{1}{2}$ unidade grande para fundamental. Somente servir suco se a fruta não estiver em condições de ser consumida in natura.

Composição nutricional (média das refeições):

	Energia	Carboidrato	Gordura	Proteína	Fibra	Vit. A	Vit. C	Cálcio	Magnésio	Zinco	Ferro	Sódio
Pré	261,6 kcal	43,7g	6,4g	10,4g	5,8 g	132,2 µg	20,2 mg	38,8 mg	36,1 mg	1,3mg	1,5 mg	396,1 mg
% adeq.	96,9 %	99,6 %	93,5%	123,2%	115,4%	165,2%	403,9%	24,3%	138,9%	128,6%	73,1%	-
Fundam.	294,7 kcal	52,2 g	6,8 g	12,1 g	6,4 g	138,0 µg	27,3 mg	47,0 mg	41,5mg	1,6mg	1,7mg	447,0 mg
% adeq	98,2 %	107,0%	89,8 %	128,7%	117,6%	138,0%	389,7 %	22,4 %	112,1%	119,1 %	93,8 %	-

Quantidade de frutas e hortaliças/semana: Pré - 432,5g; Fundamental - 597,5g (mín. 200g);

Teor de sódio próximo à recomendação (máx. 400mg)

Juliana Medeiros Leão - Nutricionista CRN-9 12337