



Prefeitura Municipal de Brodowski

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Educação

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – BRODOWSKI, SP PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

| DIAS | CARDÁPIO MENSAL OUTUBRO – PERÍODO PARCIAL |
|------|--|
| | *Café da manhã diário: pão francês com margarina + leite integral com cacau e açúcar |
| 01 | Arroz + Frango em cubos com cenoura |
| 02 | Arroz + Carne moída com batata |
| 03 | Arroz + Carne em cubos com vagem e cenoura |
| 04 | Galinhada + Vinagrete |
| 05 | Sábado |
| 06 | Domingo |
| 07 | Macarrão com carne moída e molho de tomate |
| 08 | Arroz + Carne em cubos com batata |
| 09 | Arroz + Frango em cubos com cenoura |
| 10 | Arroz + Carne moída com batata e vagem |
| 11 | Suco + Cachorro quente (comemoração ao dia das crianças)* |
| 12 | Sábado |
| 13 | Domingo |
| 14 | Macarrão com carne moída e molho de tomate |
| 15 | Arroz + Carne em cubos com batata e cenoura |
| 16 | Arroz + Carne moída com abobrinha |
| 17 | Arroz + Estrogonofe de carne |
| 18 | Galinhada + Vinagrete |
| 19 | Sábado |
| 20 | Domingo |
| 21 | Macarrão com carne moída e molho de tomate |
| 22 | Arroz + Carne em cubos com batata e vagem |
| 23 | Arroz + Estrogonofe de frango |
| 24 | Arroz + Carne moída com batata |
| 25 | Galinhada + Vinagrete |
| 26 | Sábado |
| 27 | Domingo |
| 28 | Macarrão com carne moída e molho de tomate |
| 29 | Arroz + Carne moída com batata |
| 30 | Arroz + Frango em cubos com vagem e cenoura |
| 31 | Arroz + Estrogonofe de carne |

*Não adicionar açúcar nas preparações para menores de 3 anos. **Os gêneros alimentícios que compõe os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema no fornecimento ou grau de maturação que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida. As alterações deverão seguir as orientações da nutricionista ou coordenadora da cozinha piloto, seguindo substituições nutricionalmente equivalentes

Nutricionista

Sarah Carreira Rufato CRN-3/71628

Nutricionista

Ana Carolina N. Silveira CRN-3/65152



Prefeitura Municipal de Brodowski

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Educação

Composição Nutricional semana 1 (Dia 1 ao dia 4)

Creches (7-11m)= Ref: 203kcal / 28-33g CHO / 5-8g PTN/6-8g LIP / 150ug VITA/ 15mg VITC/ 78mg Ca/ 2mg Fe - **Atingido:** 256kcal/ 35g CHO/ 9 g PTN/ 9g LIP/ 68ug vitA/ 0,7mg VitC/ 116 ca/ 0,6 mg Fe
Creches (1-3a)= Ref: 304kcal / 42-49g CHO / 8-11g PTN/8-12g LIP / 63ug VITA/ 4mg VITC/ 150mg Ca/ 1mg Fe - **Atingido:** 370kcal/ 48g CHO/ 14g PTN/ 13g LIP/ 130ug vitA/ 0,9mg VitC/ 226 Ca/ 0,85 mg Fe
Pré-escola(4-5a)= Ref: 405kcal / 56-66g CHO / 10-15g PTN/7-14g LIP - **Atingido:** 539kcal/ 77g CHO/ 16 g PTN/ 18g LIP
Fund 1 (6-10a)= Ref: 493kcal / 68-80g CHO / 12-18g PTN/8-16g LIP - **Atingido:** 561kcal/ 81g CHO/ 17 g PTN/ 18g LIP
Fund 2 (11-15a)= Ref: 710kcal / 98-115g CHO / 18-27g PTN/12-24g LIP - **Atingido:** 652kcal/ 97g CHO/ 21 g PTN/ 19g LIP
Ensino médio e EJA(16-60a)= Ref: 815kcal / 112-132g CHO / 20-31g PTN/14-27g LIP - **Atingido:** 761kcal/ 118g CHO/ 24 g PTN/ 20g LIP

Composição Nutricional semana 2 (Dia 7 ao dia 11)

Creches (7-11m)= Ref: 203kcal / 28-33g CHO / 5-8g PTN/6-8g LIP / 150ug VITA/ 15mg VITC/ 78mg Ca/ 2mg Fe - **Atingido:** 259kcal/ 34g CHO/ 9 g PTN/ 9g LIP/ 62ug vitA/ 0,9mg VitC/ 117 ca/ 0,7 mg Fe
Creches (1-3a)= Ref: 304kcal / 42-49g CHO / 8-11g PTN/8-12g LIP / 63ug VITA/ 4mg VITC/ 150mg Ca/ 1mg Fe - **Atingido:** 380kcal/ 49g CHO/14g PTN/ 14g LIP/ 119ug vitA/ 1,1mg VitC/ 228 ca/ 0,9 mg Fe
Pré-escola(4-5a)= Ref: 405kcal / 56-66g CHO / 10-15g PTN/7-14g LIP - **Atingido:** 548kcal/ 78g CHO/ 16 g PTN/ 19g LIP
Fund 1 (6-10a)= Ref: 493kcal / 68-80g CHO / 12-18g PTN/8-16g LIP - **Atingido:** 575kcal/ 83g CHO/ 17 g PTN/ 19g LIP
Fund 2 (11-15a)= Ref: 710kcal / 98-115g CHO / 18-27g PTN/12-24g LIP - **Atingido:** 647kcal/ 94g CHO/ 21 g PTN/ 20g LIP
Ensino médio e EJA(16-60a)= Ref: 815kcal / 112-132g CHO / 20-31g PTN/14-27g LIP - **Atingido:** 792kcal/ 120g CHO/ 26 g PTN/ 23g LIP

Composição Nutricional semana 3 (Dia 14 ao dia 18)

Creches (7-11m)= Ref: 203kcal / 28-33g CHO / 5-8g PTN/6-8g LIP / 150ug VITA/ 15mg VITC/ 78mg Ca/ 2mg Fe - **Atingido:** 252kcal/ 34g CHO/ 8g PTN/ 9g LIP/ 62ug vitA/ 0,8mg VitC/ 115 ca/ 0,6 mg Fe
Creches (1-3a)= Ref: 304kcal / 42-49g CHO / 8-11g PTN/8-12g LIP / 63ug VITA/ 4mg VITC/ 150mg Ca/ 1mg Fe - **Atingido:** 357kcal/ 48g CHO/ 12g PTN/ 13g LIP/ 118ug vitA/ 1mg VitC/ 224 ca/ 0,8 mg Fe
Pré-escola(4-5a)= Ref: 405kcal / 56-66g CHO / 10-15g PTN/7-14g LIP - **Atingido:** 524kcal/ 76g CHO/ 14 g PTN/ 17g LIP
Fund 1 (6-10a)= Ref: 493kcal / 68-80g CHO / 12-18g PTN/8-16g LIP - **Atingido:** 543kcal/ 80g CHO/ 15 g PTN/ 18g LIP
Fund 2 (11-15a)= Ref: 710kcal / 98-115g CHO / 18-27g PTN/12-24g LIP - **Atingido:** 629kcal/ 96g CHO/ 18 g PTN/ 18g LIP
Ensino médio e EJA(16-60a)= Ref: 815kcal / 112-132g CHO / 20-31g PTN/14-27g LIP - **Atingido:** 742kcal/ 118g CHO/ 21 g PTN/ 20g LIP

Composição Nutricional semana 4 (Dia 21 ao dia 25)

Creches (7-11m)= Ref: 203kcal / 28-33g CHO / 5-8g PTN/6-8g LIP / 150ug VITA/ 15mg VITC/ 78mg Ca/ 2mg Fe - **Atingido:** 261kcal/ 34g CHO/ 9g PTN/ 9g LIP/ 62ug vitA/ 0,9mg VitC/ 117 ca/ 0,7 mg Fe
Creches (1-3a)= Ref: 304kcal / 42-49g CHO / 8-11g PTN/8-12g LIP / 63ug VITA/ 4mg VITC/ 150mg Ca/ 1mg Fe - **Atingido:** 382kcal/ 49g CHO/ 14g PTN/ 14g LIP/ 119ug vitA/ 1,1mg VitC/ 228 ca/ 1 mg Fe
Pré-escola(4-5a)= Ref: 405kcal / 56-66g CHO / 10-15g PTN/7-14g LIP - **Atingido:** 553kcal/ 78g CHO/ 17 g PTN/ 19g LIP
Fund 1 (6-10a)= Ref: 493kcal / 68-80g CHO / 12-18g PTN/8-16g LIP - **Atingido:** 579kcal/ 83g CHO/ 17 g PTN/ 19g LIP
Fund 2 (11-15a)= Ref: 710kcal / 98-115g CHO / 18-27g PTN/12-24g LIP - **Atingido:** 689kcal/ 102g CHO/ 22 g PTN/ 21g LIP
Ensino médio e EJA(16-60a)= Ref: 815kcal / 112-132g CHO / 20-31g PTN/14-27g LIP - **Atingido:** 789kcal/ 119g CHO/ 25 g PTN/ 22g LIP

Composição Nutricional semana 5 (Dia 28 ao dia 31)

Creches (7-11m)= Ref: 203kcal / 28-33g CHO / 5-8g PTN/6-8g LIP / 150ug VITA/ 15mg VITC/ 78mg Ca/ 2mg Fe - **Atingido:** 251kcal/ 34g CHO/ 8g PTN/ 9g LIP/ 73ug vitA/ 2,4mg VitC/ 119 ca/ 0,9 mg Fe
Creches (1-3a)= Ref: 304kcal / 42-49g CHO / 8-11g PTN/8-12g LIP / 63ug VITA/ 4mg VITC/ 150mg Ca/ 1mg Fe - **Atingido:** 316kcal/ 40g CHO/ 11g PTN/ 12g LIP/ 122ug vitA/ 2,4mg VitC/ 227 ca/ 1 mg Fe
Pré-escola(4-5a)= Ref: 405kcal / 56-66g CHO / 10-15g PTN/7-14g LIP - **Atingido:** 479kcal/ 69g CHO/ 13g PTN/ 17g LIP
Fund 1 (6-10a)= Ref: 493kcal / 68-80g CHO / 12-18g PTN/8-16g LIP - **Atingido:** 490kcal/ 71g CHO/ 14g PTN/ 17g LIP
Fund 2 (11-15a)= Ref: 710kcal / 98-115g CHO / 18-27g PTN/12-24g LIP - **Atingido:** 608kcal/ 92g CHO/19g PTN/ 18g LIP
Ensino médio e EJA(16-60a)= Ref: 815kcal / 112-132g CHO / 20-31g PTN/14-27g LIP - **Atingido:** 715kcal/ 112g CHO/ 24g PTN/ 19g LIP