

CARDÁPIO APLV NOVEMBRO– LANCHE DA MANHÃ E TARDE

			QUARTA-FEIRA 01/11/2023	QUINTA-FEIRA/ 02/11/2023	SEXTA-FEIRA 03/11/2023
			Fruta		
Lanche 2	BOLACHA CASEIRA DO SEU LAUDELINO NÃO CONTÉM LEITE NÃO DISPONIBILIZAR AO ALUNO NADA COM LACTOSE E NADA NEM SEM LACTOSE		Polenta, Frango ao molho, couve refogada (horta). Salada: cenoura e repolho ralado	FERIADO	RECESSO

CARDÁPIO APLV NOVEMBRO– LANCHE DA MANHÃ E TARDE

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/11/2023	TERÇA-FEIRA 07/11/2023	QUARTA-FEIRA 08/11/2023	QUINTA-FEIRA 09/11/2023	SEXTA-FEIRA 10/11/2023
	Fruta	Biscoito de polvilho Bebida a base de soja com morango batido	Maça	Abacaxi	Chá natural Bolacha caseira seu Laudelino
Lanche 2	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura e espinafre (da horta) Salada: folhas	Arroz, mandioca cozida com molho de frango e legumes Saladas variadas Banana	Sopa de feijão com carne e legumes (cenoura, chuchu, couve flor, espinafre) da horta	Pão caseirinho com doce e bebida a base de soja e Salada de frutas	Arroz, feijão, ovo cozido, farofa colorida, salada e fruta

PREFEITURA MUNICIPAL DE RENASCENÇA-PR
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA IDA KUMMER

ENSINO FUNDAMENTAL E PRÉ-ESCOLA

Joseane Pereira
NUTRICIONISTA CRN 10648

CARDÁPIO APLV NOVEMBRO– LANCHE DA MANHÃ E TARDE

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/11/2023	TERÇA-FEIRA 14/11/2023	QUARTA-FEIRA 15/11/2023	QUINTA-FEIRA 16/11/2023	SEXTA-FEIRA 17/11/2023
	Biscoito de polvilho Bebida de soja com morango batido	Maça		Chá de frutas Bolacha caseira seu Laudelino	Chá natural Pão com mel
Lanche 2	Macarrão parafuso com frango ao molho Brócolis e beterraba cozida	Mandioca com carne de gado, legumes cozido e salada de alface com tomate	FERIADO	Canjiquinha com carne suína. Salada: Beterraba cozida e repolho ralado com abacaxi	Arroz integral, feijão, peixe assado com legumes e salada colorida

CARDÁPIO APLV NOVEMBRO– LANCHE DA MANHÃ E TARDE

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/11/2023	TERÇA-FEIRA 21/11/2023	QUARTA-FEIRA 22/11/2023	QUINTA-FEIRA 23/11/2023	SEXTA-FEIRA 24/11/2023
	Biscoito de polvilho Bebida de soja com morango batido	Maça	Melão	Banana com abacate e aveia	Pão com mel Chá natural
Lanche 2	Arroz integral, feijão, carne de panela. Salada: rúcula e pepino	Canjiquinha com carne moída. Salada: Beterraba e cenoura ralada	Risoto de frango com legumes Salada verde (mix) e	Pão de legumes SEM QUEIJO, presunto. Suco de uva integral	Arroz, Grão de bico, frango em iscas, farofa colorida. Salada: repolho ralado e tomate

CARDÁPIO APLV NOVEMBRO– LANCHE DA MANHÃ E TARDE

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/11/2023	TERÇA-FEIRA 28/11/2023	QUARTA FEIRA 29/11/2023	QUINTA FEIRA 30/11/2023	SEXTA FEIRA 01/12/2023
	Biscoito de polvilho com suco de uva	Abacaxi com morango		Melancia	Bebida de soja bater com morango Pão com mel
Lanche 2	Feijoada divertida (feijão e carne desfiada e legumes), farofa colorida e couve refogada. Laranja	Arroz, Grão de bico, ovo mexido com legumes ou espinafre Salada verde (horta)	FERIADO MUNICIPAL	Bolacha caseira (Laudelino) e Vitamina de frutas sem açúcar (utilizar bebida a base de soja p vitamina)	Macarronada com macarrão caseiro ao molho de carne moída, brócolis e cenoura e mix de salada

OBSERVAÇÃO: As frutas da época poderão ser acrescentadas em qualquer dia do cardápio. Os tipos de frutas podem sofrer alterações, assim como as saladas e legumes. Podem ocorrer alterações no cardápio de acordo com as entregas dos produtos. Qualquer alteração comunicar a nutricionista.

Composição Nutricional	Faixa etária/ Período Parcial	Energia (kcal)	Proteína Kcal Vet			Lipídeos Kcal % Vet			Carboidratos kcal % Vet			Sódio (mg)
	(g)				%	(g)		%	(g)		%	
	4 a 5 anos	270,85	11,16	44,62	16%	5,42	48,79	18%	45,81	183,25	66%	241,04
	6 a 10 anos	328,95	13,27	63,08	16%	7,39	66,49	20%	53,90	215,61	64%	283,58