



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO FLORIANO PEIXOTO/RS**  
**PROGRAMA NACIONAL ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO: 6-10 ANOS 1º ao 4º ANO ZONA: URBANA**  
**PERÍODO: PARCIAL 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS**

|                 | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA                                    | 4ª FEIRA                                      | 5ª FEIRA                | 6ª FEIRA  |
|-----------------|--|---|---|-------------------------|---|
| <i>Refeição</i> | Pão integral com geleia caseira sem açúcar + café com leite gelado | Mandioca com carne moída em molho + cenoura | Polenta com frango em molho, alface e repolho | Torrada + café + banana | Macarrão com guisado em molho beterraba e repolho |

O cardápio pode sofrer alteração.

*20% Das Necessidades Diárias (6-10 anos)*

| Composição Nutricional | Energia (kcal)<br>6-10 anos | CHO% (g)<br>55- 65% VET | PTN % (g)<br>10-15%VET | Lip % (g)<br>15-30% VET |            |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------|
| Recomendação           | 329 kcal                    | 45-53g                  | 8-12g                  | 9-13g                   |            |
| Média Semanal          | 380,42 kcal                 | 63,32% - 53,86 g        | 14,06% - 13,5 g        | 24,9% - 10,58g          |            |
| Atendendo              | 115,62%                     | 97,41%                  | 93,73%                 | 83%                     |            |
| Recomendação           | Vit. A (mcg)                | Vit C. (mg)             | Cálcio (mg)            | Ferro (mg)              | Sódio (mg) |
|                        | -                           | -                       | -                      | -                       | 600mg      |
| Média semanal          |                             |                         |                        |                         | 516,74 mg  |
| Atendendo              |                             |                         |                        |                         | 86,12%     |



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO FLORIANO PEIXOTO/RS**  
**PROGRAMA NACIONAL ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO: 7-10 ANOS 5ºANO ZONA:URBANA**  
**PERÍODO:INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS**

|                   | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA                                    | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA  |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| <i>Refeição</i>   | Pão integral com geleia caseira sem açúcar + café com leite   | Pão frances com ovo e presunto + iogurte    | *****   | Torrada + café + banana                                   | *****   |
| <i>Refeição 2</i> | Feijão com arroz carne suína assada + couve flor e tomate     | Mandioca com carne moída em molho + cenoura | Polenta com frango em molho, alface e repolho     | Batata inglesa cozida com carne bovina em molho + saladas | Macarrão com guisado em molho beterraba e repolho |
| <i>Refeição 3</i> | Banana + iogurte  | Abacaxi                                     | Morangos  | Pêssego   | salada de frutas                                  |
| <i>Refeição 4</i> | Macarrão com molho de tomate e ovo de galinha cozido + tomate | Feijão com arroz e carne moída + legumes    | Pão com frango desfiado em molho e cenoura cozida | Pure de batata inglesa com carne e saladas                | Arroz com guisado em molho + salada de frutas     |

Este cardápio contém 3 refeições ao dia e é destinado apenas para alunos do turno integral. O cardápio pode sofrer alteração.  
O cardápio pode sofrer alteração

70 % Das Necessidades Diárias (7-10 anos)

| Composição Nutricional   | Energia (kcal)<br>7-10 anos | CHO% (g)<br>55- 65% VET | PTN % (g)<br>10-15%VET | Lip % (g)<br>15-30% VET |            |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------|
| Recomendação             | 1150 kcal                   | 158-187g                | 29-43g                 | 32-45g                  |            |
| Média Semanal            | 1130,42 kcal                | 61,14% - 172,46g        | 14,38% -40,2 g         | 27,2% -34,42g           |            |
| Atendendo                | 98,29%                      | 94,08%                  | 95,86%                 | 90,66%                  |            |
| Recomendação Nutricional |                             |                         |                        |                         | Sódio (mg) |
|                          |                             |                         |                        |                         | 1400 mg    |
| Média semanal            |                             |                         |                        |                         | 1327,36 mg |
| Atendendo                |                             |                         |                        |                         | 94,81%     |