

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL/ CAIC, COMENDADOR E CLÓVIS**  
**NOVEMBRO/ 2024**

DATA	CAFÉ DA MANHÃ 07h45min	ALMOÇO 10h20min	LANCHE 14h	JANTAR 15h30min
06/11/2024 Quarta-feira	Suco de laranja Ovos mexidos.	Arroz, feijão, ovos cozidos ao molho. *MELANCIA*	Pipoca com suco de laranja.	macarronada com molho de frango.
07/11/2024 Quinta-feira	Leite integral com cacau Rosquinha de coco	Arroz temperado ao molho de frango desfiado e cenoura.	VIRADINHO DE BANANA.	arroz temperado com molho de carne.
08/11/2024 Sexta-feira	Suco de laranja com Bolo simples	Arroz, feijão tropeiro. Salada de alface (HORTA). *BANANA.*	Bolo simples e leite com cacau.	torta de liquidificador com suco de laranja.
11/11/2024 Segunda-feira	Leite integral com cacau Bolo de cacau	Arroz, feijão, tutu de feijão com ovos. (MELANCIA ).	Ovos mexidos com suco de laranja	canjiquinha de frango desfiado.
12/11/2024 Terça-feira	Suco de laranja Pão com margarina	Arroz, feijão, escondidinho de batata com frango. (Verduras HORTA).	Torta de frango e suco de laranja.	arroz, feijão, omelete de forno.
13/11/2024 Quarta-feira	Leite integral com café Bolo simples	Arroz, feijão, carne suína desfiada. Salada de repolho	Bolo de fubá e leite com cacau.	caldo de feijão com carne suína desfiada
14/11/2024 Quinta-feira	Suco de laranja Biscoito água e sal	Arroz, feijão, macarronada ao molho de frango. *ABACAXI* Salada de alface (HORTA).	Pão com ovos mexidos e suco de abacaxi.	salada de macarrão com frango

**FERIADO**

18/11/2024 Segunda-feira	Leite integral com café Torrada de pão francês	Arroz, feijão, omelete de forno. (Verduras HORTA). *BANANA*	Bolacha água e sal e leite com cacau.	Arroz temperado com frango desfiado e salada de repolho.
19/11/2024 Terça-feira	Suco de laranja Bolo simples	Arroz, feijão, frango refogado com angu. (Verduras HORTA).	Pão com ovos mexidos e suco de laranja.	Macarronada com carne moída.
20/11/2024 Quarta-feira	Leite integral com cacau Pão francês com margarina	Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída. (VERDURAS HORTA).	Bolo de fubá e leite com cacau.	Pão com ovos mexidos e suco de laranja.
21/11/2024 Quinta-feira	Suco de laranja Bolo de fubá	Arroz, feijão, macarrão (parafuso) com molho de frango *BANANA*	Torta de frango e suco de laranja.	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída.
22/11/2024 Sexta-feira	Leite integral com café Biscoito água e sal	Arroz, feijão, macarrão a bolonhesa. (VERDURA DA HORTA).	Bolo de cacau e leite com café.	Salada de macarrão com frango desfiado.
25/11/2024 Segunda-feira	Leite integral com cacau Biscoito água e sal	Arroz, feijão, omelete de forno. *MAÇÃ*	Mingau de cacau.	Arroz temperado ao molho de carne moída.
26/11/2024 Terça-feira	Suco de laranja Bolo de cacau	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída. (VERDURA DA HORTA).	Pão com margarina e leite com café.	Sopa de legumes com frango desfiado.
27/11/2024 Quarta-feira	Leite integral com café Pão francês com margarina	Arroz, feijão tropeiro. (VERDURA DA HORTA). * MELANCIA*	Bolo simples e leite com cacau.	Torta de liquidificador de carne e suco de laranja
28/11/2024 Quinta-feira	Suco de laranja Rosquinha de coco	Arroz temperado com frango desfiado e cenoura.	Pipoca e suco de laranja.	Sopa de fubá com ovos.
29/11/2024 Sexta-feira	Leite integral com cacau Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne suína em cubos. Salada de repolho.	Torta de frango e suco de laranja.	Pão com carne suína desfiada e suco de laranja.

02/12/2024 Segunda-feira	Suco de laranja Torrada de pão francês	Arroz, feijão, viradinho de ovo com cenoura *BANANA*	Bolo simples e leite com cacau.	Macarronada ao molho de frango
03/12/2024 Terça-feira	Leite integral com café Bolo de cacau	Arroz, feijão, macarrão com molho de frango. (VERDURA DA HORTA).	Ovos mexidos e suco de laranja.	Arroz temperado com carne suína desfiada.

### Cálculo Nutricional

Média semanal do cardápio	Energia (Kcal)	Proteína		Lipídeos		Carboidrato		Na (mg)
		(g)	(%)	(g)	(%)	(g)	(%)	