



PREFEITURA MUNICIPAL DE MIRASELVA | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | ENSINO FUNDAMENTAL - 6 À 10 ANOS | ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO |

Servir Fruta após o almoço nas terças, quartas, quintas e sexta-feira

SETEMBRO 2022 - MATUTINO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01 a 02 de Setembro				Arroz, Feijão, Carne de Panela c/ Mandioca e Legumes na Manteiga (brócolis e cenoura)	Arroz, Feijão, Bife a Parmegiana, salada de repolho c/ cenoura
05 a 09 de Setembro	Arroz, Feijão, File de Sassami, Creme de Milho com Salada de Alface	Arroz Temperado com carne, repolho, cenoura, tomate, cebola, vagem, milho, pimentão e cenoura	 <b>FERIADO</b>	Arroz, Feijão Preto, Pernil Suíno com Mandioca, Repolho Refogado	Arroz, Feijão, Frango Crocante, Batata Rustica, Salada de Beterraba c/ Cenoura
12 a 16 de Setembro	Arroz Temperado com carne, repolho, cenoura, tomate, cebola, vagem, milho, pimentão e cenoura	Arroz, Feijão, Iscas Bovinas, Batata c/ Molho Branco, Salada de Alface	Arroz c/ brócolis, Fricassê de Frango, Salada de Rúcula	Macarrão com Frango ao Molho Vermelho, Salada de Repolho c/ Tomate	Arroz, Feijoada (carne suína, calabresa e bacon), farofa e couve refogado
19 a 23 de Setembro	Arroz c/ Vagem, Purê de Batata com Carne Moida, Brocolis c/ Cenoura na Manteiga	Arroz, Strogonoff de Carne, Batata Sautee, salada de Alface c/ manga	Arroz, Feijão, Omelete c/ Legumes (cebola, tomate, abobrinha, cenoura)	Arroz, Creme de Milho, Coxa e Sobrecoxa Assada, salada de Cenoura e Vagem	Arroz, Panqueca com Frango e Molho Vermelho (tomate, cebola, alho, cenoura)
26 a 30 de Setembro	Arroz, Feijão, Ovo Mexido (tomate, cenoura, abobrinha, cenoura)	Arroz, Feijão Preto, Pernil ao toque de Limão, Farofa, Salada de Vinagrete	Polenta ao Molho de Carne Moida e Legumes, Salada de Brocolis c/ Cenoura	Arroz, Feijão, Coxinha da Asa Assada, Batatonese (maionese caseira feita com leite, batata, ovo cozido, cheiro verde)	Macarrão espaguetei ao molho sugo, Iscas aceboladas e Legumes na Manteiga (brócolis, cenoura, vagem)



MEDIA DIARIA DO VALOR NUTRICIONAL

KCAL	PTN	LIP	CHO	CALCIO	FERRO	VIT A	VIT C	SODIO
557	20	14	89	318	3	152	37	556

OBS: OS CARDÁPIOS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES POR PROBLEMAS DE ENTREGA DE FORNECEDORES, DISPONIBILIDADE DE MATERIAIS E FUNCIONÁRIOS E/OU OUTROS IMPREVISTOS.

**ESTÁ PROIBIDA QUALQUER ALTERAÇÃO DE CARDÁPIO SEM A AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA.**

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA E DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 06/2020.

O CALCULO DAS PREPARACOES ENCONTRAM-SE DISPONIVEIS NAS SECRETARIAS DAS ESCOLAS E NA SECRETARIA DE EDUCACAO DO MUNICIPIO.

*Naiara Panissa*  
Nutricionista  
CRN 8/10861





PREFEITURA MUNICIPAL DE MIRASELVA | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |  
ENSINO FUNDAMENTAL - 6 À 10 ANOS | ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO |

Servir Fruta após  
o lanche nas  
terças, quartas,  
quintas e  
sextas!!

SETEMBRO 2022 - VESPERTINO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>01 a 02 de Setembro</b>				Macarrão com frango desfiado ao molho vermelho ou Sopa	Sanduche Natural + Suco Natural
<b>05 a 09 de Setembro</b>	Crepioca de Frango Cremoso (cenoura, tomate, milho) + Suco Natural	Arroz Temperado com carne, repolho, cenoura, tomate, cebola, vagem, milho, pimentão e cenoura	 <b>FERIADO</b>	Pão de Queijo c/ Chocolate Cremoso (leite + cacau + amido)	Pao com Carne Moida (cenoura, tomate) + Suco Natural
<b>12 a 16 de Setembro</b>	Bolo de Fubá + Cha Matte ou Suco Natural	Macarrão com frango desfiado ao molho vermelho ou Sopa	Arroz, Frango ao Molho e Salada	Polenta Cremosa c/ Molho de Carne Moida (tomate, cenoura, milho e temperos naturais)	Torta de Arroz com Frango (peito desfiado) e legumes e Suco Natural
<b>19 a 23 de Setembro</b>	Macarrão ao sugo c/ iscas bovinas e salada de repolho c/ tomate e cenoura	Galinhada	Bolo de Cenoura + Leite c/ Polpa de Morango	Pão de Queijo Caseiro c/ Leite c/ Cacau	Sanduche Natural de Frango c/ Legumes e Alface + Suco Natural
<b>26 a 30 de Setembro</b>	Empadão de Frango c/ Suco Natural	Kibe Assado Recheado c/ Legumes c/ Suco Natural	Macarrão com Carne Moída e Legumes ou Sopa Nutritiva	Bolo de Cenoura + Cha Matte	Pão Francês c/ Carne Moída + Suco Natural



MEDIA DIARIA DO VALOR NUTRICIONAL

KCAL	PTN	LIP	CHO	CALCIO	FERRO	VIT A	VIT C	SODIO
453	19	9	76	172	2	59	17	447

*Naiara Panissa*  
Nutricionista  
CRN 8/10861

OBS: OS CARDÁPIOS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES POR PROBLEMAS DE ENTREGA DE FORNECEDORES, DISPONIBILIDADE DE MATERIAIS E FUNCIONÁRIOS E/OU OUTROS IMPREVISTOS.

**ESTÁ PROIBIDA QUALQUER ALTERAÇÃO DE CARDÁPIO SEM A AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA.**

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA E DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 06/2020.

O CALCULO DAS PREPARACOES ENCONTRAM-SE DISPONIVEIS NAS SECRETARIAS DAS ESCOLAS E NA SECRETARIA DE EDUCACAO DO MUNICIPIO.

