



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO AGOSTO– SEMANA 1



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 04/08	3ª FEIRA 05/08	4ª FEIRA 06/08	5ª FEIRA 07/08	6ª FEIRA 08/08
<b>Café da manhã- 09:15h</b>	Rosquinha com chá  Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite  Fruta: Banana	Pão caseirinho com carne moída	Pão fatiado com doce de frutas e chá  <u>Fruta: Maça</u>	iogurte com polpa de fruta e banana
<b>Almoço 11:40h</b>	Arroz, feijão e carne moída  <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango  <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela  <i>Repolho e cenoura</i>  <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e macarrão com carne moída  <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco  <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
<b>Jantar 16:00h</b>	Macarrão com peito de frango	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Risoto	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		146g 148%	40g 333%	18g 128%				

*Vanderleia Volff*  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO AGOSTO– SEMANA 2



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 11/08	3ª FEIRA 12/08	4ª FEIRA 13/08	5ª FEIRA 14/08	6ª FEIRA 15/08
<b>Café da manhã- 09:15h</b>	Bolacha caseira com chá  Fruta: Banana	Pão francês, doce de frutas e café com leite  Fruta: Banana	Pão de leite com margarina e chá  Fruta: Banana	Biscoito salgado e café com leite  <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Ovos mexidos
<b>Almoço 11:40h</b>	Arroz, feijão e peito de frango  Salada de abobrinha e cenoura	Arroz, feijão e polenta com peito de frango  <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída  <i>Cenoura e beterraba cozida</i>  <u>Fruta: Manga</u>	Arroz, feijão e picadinho de batata  <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e coxa de frango  <i>Repolho e cenoura</i>
<b>Jantar 16:00h</b>	Carreteiro	Sopa de frango com legumes	Macarrão com peito de frango	Sopa de feijão	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		174 g 267%	39g 325%	20g 142%				
	1206 kcal				191,8 mcg	26,2 mg	171 mg	4,9 mg

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

Vanderleia Volff  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO AGOSTO– SEMANA 3



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 18/08	3ª FEIRA 19/08	4ª FEIRA 20/08	5ª FEIRA 21/08	6ª FEIRA 22/08
<b>Café da manhã- 09:15h</b>	Rosquinha com chá  Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite  Fruta: Banana	Pão caseirinho com carne moída	Pão fatiado com doce de frutas e chá  <u>Fruta: Maça</u>	<b><i>Estudo e planejamento</i></b>
<b>Almoço 11:40h</b>	Arroz, feijão e carne moída  <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango  <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela  <i>Repolho e cenoura</i>  <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e macarrão com carne moída  <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	<b><i>Estudo e planejamento</i></b>
<b>Jantar 16:00h</b>	Macarrão com peito de frango	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Risoto	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		130g 191%	33g 275%	15g 107%				

*Vanderleia Volff*  
**Vanderleia Volff**  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO AGOSTO– SEMANA 4



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 25/08	3ª FEIRA 26/08	4ª FEIRA 27/08	5ª FEIRA 29/08	6ª FEIRA 30/08
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Bolacha caseira com chá  Fruta: Banana	Pão francês, doce de frutas e café com leite  Fruta: Banana	Pão de leite com margarina e chá  Fruta: Banana	Biscoito salgado com café com leite  <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Ovos mexidos
<b>Almoço 11:40h</b>	Arroz, feijão e peito de frango  Salada de abobrinha e cenoura	Arroz, feijão e polenta com peito de frango  <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída  <i>Cenoura e beterraba cozida</i>  <u>Fruta: Manga</u>	Arroz, feijão e picadinho de batata  <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e coxa de frango  <i>Repolho e cenoura</i>
<b>Jantar 16:00h</b>	Carreteiro	Sopa de frango com legumes	Macarrão com peito de frango	Sopa de feijão	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		174 g 267%	39g 325%	20g 142%				
	1206 kcal				191,8 mcg	26,2 mg	171 mg	4,9 mg

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

## Necessidades Alimentares Especiais:

*Alergia a ovos: fazer virado sem utilizar ovos, em panela separada, fazer farofa de carne moída no lugar de farofa de ovos.*

*Diabetes: ofertar pão, macarrão e arroz integral. Ofertar doce de frutas/leite e iogurte em versões zero açúcar. Ofertar somente um carboidrato por refeição*



*Intolerância a lactose: Ofertar leite e iogurte zero lactose.*

*Doença celíaca: Fazer quirera, polenta ou arroz no lugar de macarrão, pães, bolos e bolachas.*

## Alimentação Escolar



*Cantagalo PR*