



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO SETEMBRO– 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 01/09	3ª FEIRA 02/09	4ª FEIRA 03/09	5ª FEIRA 04/09	6ª FEIRA 05/09
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com doce de frutas	Bolacha caseira com chá <u>Fruta: Maça</u>	iogurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela <i>Repolho e cenoura</i> <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com carne moída	Sopa de frango com legumes	Polenta com peito de frango	Torta de frango com chá	

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				
		169g 130%	39g 162%	20g 76%				

Vanderleia Voff
Vanderleia Voff
Nutricionista
CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO SETEMBRO– 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 08/09	3ª FEIRA 09/09	4ª FEIRA 10/09	5ª FEIRA 11/09	6ª FEIRA 12/09
Café da manhã- 09:15h	Biscoito salgado com leite e cacau	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana	Pão fatiado com margarina e chá Fruta: Banana	Broa de milho com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Ovos mexidos
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e mandioca com carne de gado Cenoura e beterraba cozida	Arroz, feijão e coxa de frango Alface e tomate	Arroz, feijão e carne moída Cenoura e beterraba cozida	Arroz, feijão e picadinho de batata Salada de alface	Arroz, feijão e peito de frango Repolho e cenoura <u>Fruta: Manga</u>
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Macarrão com peito de frango	Sopa de frango com legumes	

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				
		147 g 113%	39g 162%	18g 69%				

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 SETEMBRO– 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 15/09	3ª FEIRA 16/09	4ª FEIRA 17/09	5ª FEIRA 18/09	6ª FEIRA 19/09
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com doce de frutas	Bolacha caseira com chá <u>Fruta: Maça</u>	logurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela <i>Repolho e cenoura</i> <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com carne moída	Sopa de frango com legumes	Polenta com peito de frango	Bolo de cenoura com chá	

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				
		169g 191%	39g 275%	20g 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 SETEMBRO– 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 22/09	3ª FEIRA 23/09	4ª FEIRA 24/09	5ª FEIRA 25/09	6ª FEIRA 26/09
Café da manhã- 08:00h	Biscoito salgado com leite e cacau	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana	Pão fatiado com margarina e chá Fruta: Banana	Broa de milho com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Ovos mexidos
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e mandioca com carne de gado Cenoura e beterraba cozida	Arroz, feijão e coxa de frango Alface e tomate	Arroz, feijão e carne moída Cenoura e beterraba cozida	Arroz, feijão e picadinho de batata Salada de alface	Arroz, feijão e peito de frango Repolho e cenoura <u>Fruta: Manga</u>
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Macarrão com peito de frango	Sopa de frango com legumes	

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				
		147 g 113%	39g 162%	18g 69%				
	1100 kcal				159 mcg	47 mg	152 mg	5,5 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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO SETEMBRO– SEMANA 5



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 29/09	3ª FEIRA 30/09	4ª FEIRA 01/10	5ª FEIRA 02/10	6ª FEIRA 03/10
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com doce de frutas	Bolacha caseira com chá <u>Fruta: Maça</u>	iogurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela <i>Repolho e cenoura</i> <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com carne moída	Sopa de frango com legumes	Polenta com peito de frango	Virado de feijão com ovos	

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				
		169g 191%	39g 275%	20g 107%				
	1187 kcal				191 mcg	26 mg	166 mg	4,7 mg

Vanderleia Volff
Vanderleia Volff
 Nutricionista
 CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

