



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO SETEMBRO/2022 – SEMANA 1



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 05/09	3ª FEIRA 06/09	4ª FEIRA 07/09	5ª FEIRA 08/09	6ª FEIRA 09/09			
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e vitamina de banana, maçã e mamão sem açúcar	<i>Feriado</i>	Ovos mexidos	Pão de queijo			
<b>Almoço 10:30h</b>	Arroz, feijão e mandioca com coxa de frango Salada de repolho	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de alface</i>	<i>Feriado</i>	Arroz, feijão e peito de frango. <i>Brócolis e couve flor refogados</i>	Arroz, feijão e carne de porco. <i>Salada de repolho e cenoura</i>			
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Banana	Maçã	<i>Feriado</i>	Manga	Laranja			
<b>Jantar 16:00h</b>	Sopa de feijão	Quirera com carne de porco	<i>Feriado</i>	Risoto	Sopa de legumes			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	585 kcal	78g 120%	22g 183%	21g 161%	162 mcg	31 mg	62 mg	3 mg

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.

*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/2022 – SEMANA 2



**CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL**

**MODALIDADE DE ENSINO** (*Educação infantil*).

**ZONA** (*Urbana*)

**FAIXA ETÁRIA** (*1- 4 anos*).

**PERÍODO** (*parcial*)

	2ª FEIRA 12/09	3ª FEIRA 13/09	4ª FEIRA 14/09	5ª FEIRA 15/09	6ª FEIRA 16/09
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Torta salgada de frango	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos
<b>Almoço 10:30h</b>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Legumes cozidos</i>	Arroz, feijão, carne moída <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão, picadinho de mandioca. <i>Brócolis e couve flor refogada</i>	Arroz, feijão, coxa de frango <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão, peito de frango. <i>Salada de repolho</i>
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Banana e mamão	Manga	Maça	Laranja	Banana
<b>Jantar 16:00h</b>	Sopa de feijão	Polenta com carne moída	Sopa de legumes	Macarrão com peito de frango	Quirera com carne de porco

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				
	786 kcal	101g 104%	34g 188%	28g 140%	204 mcg	38 mg	81 mg	4 mg

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.

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/2022 – SEMANA 3



**CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL**

**MODALIDADE DE ENSINO** (*Educação infantil*).

**ZONA** (*Urbana*)

**FAIXA ETÁRIA** (*1- 4 anos*).

**PERÍODO** (*parcial*)

	2ª FEIRA 19/09	3ª FEIRA 20/09	4ª FEIRA 21/09	5ª FEIRA 22/09	6ª FEIRA 23/09
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e vitamina de banana, maçã e mamão sem açúcar	Pão sem açúcar com peito de frango ao molho	Ovos mexidos	Pão de queijo
<b>Almoço 10:30h</b>	Arroz, feijão e mandioca com coxa de frango Salada de repolho	Arroz, feijão e carne moída Salada de alface	Arroz, feijão, picadinho de batata Salada de alface	Arroz, feijão e peito de frango Brócolis e couve flor refogados	Arroz, feijão e carne de porco Salada de repolho e cenoura
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Banana	Maçã	Banana e mamão	Manga	Laranja
<b>Jantar 16:00h</b>	Sopa de feijão	Quirera com carne de porco	Polenta com carne moída	Risoto	Sopa de 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				
		78g	22g	21g				
587 kcal	80%	122%	215%					

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.

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/2022 – SEMANA 4



**CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL**

**MODALIDADE DE ENSINO** (*Educação infantil*).

**ZONA** (*Urbana*)

**FAIXA ETÁRIA** (*1- 4 anos*).

**PERÍODO** (*parcial*)

	2ª FEIRA 26/09	3ª FEIRA 27/09	4ª FEIRA 28/09	5ª FEIRA 29/09	6ª FEIRA 30/09			
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Torta salgada de frango	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos			
<b>Almoço 10:30h</b>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Legumes cozidos</i>	Arroz, feijão, carne moída <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão, picadinho de mandioca. <i>Brócolis e couve flor refogada</i>	Arroz, feijão, coxa de frango <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão, peito de frango. <i>Salada de repolho</i>			
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Banana e mamão	Manga	Maça	Laranja	Banana			
<b>Jantar 16:00h</b>	Sopa de feijão	Polenta com carne moída	Sopa de legumes	Macarrão com peito de frango	Quirera com carne de porco			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	786 kcal	101g 104%	34g 188%	28g 140%	204 mcg	38 mg	81 mg	4 mg

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.

Vanderleia Volff  
Vanderleia Volff  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P

**Vanderleia Volff, CRN 8 10292**

# *Alimentação Escolar*



*Cantagalo PR*