

#### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO MAIO- SEMANA 1



#### CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

**ZONA** (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

**PERÍODO** (integral)

Vanderléia Volff Nutricionista GRN 8 10292/P

2ª FEIRA 05/05 3ª FEIRA 06/05 4ª I		4ª FE	IRA 07/05	5ª FEIRA 0	08/05	6ª FEIRA 09/05				
Café da manhã-	Biscoito salgado co	m chá Pão	o francês, margarin	a e café Pão	caseiro com doce de	Bolacha cas	seira com chá	logurte com polpa de fruta e		
09:15h	Fruta: Banana		com leite Fruta: Banana		frutas	<u>Fruta: Maça</u>		banana		
Almoço	Arroz, feijão e coxa d	e frango A	arroz, feijão e carne	moída Arr	oz, feijão e carne de	Arroz, feijão	e batata com	Arroz, feijão e quirera com		
11:40h	Tomate/abobrir	nha	Alface e tomat	e	panela	coxa de frango		carne de porco		
				F	Repolho e cenoura	Salada de	beterraba e	Salada de repolho e cenour		
					Fruta: Laranja	cen	oura	COZ	ido	
Jantar 16:00h	Macarrão com carne	e moída So	opa de frango com l	egumes Po	olenta com peito de frango	Carr	eteiro			
Composição nutricional		Energia	CHO a (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe	
(Média se	emanal)	nanal) (Kcal)		10% a 15% do VET	5 15% a 30% do VET	(mcg)			(mg)	
	1181		169g	39g	20g	191 mcg	26,2 mg	166 mg	4,7 mg	



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO MAIO- 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 12/0		3ª FEIRA 13/05		4	4ª FEIR	A 14/05	5ª FE	IRA	15/05	6ª FEIRA 16/05		
Café da manhã- 09:15h	<u>Feriado</u>	Pão fi	rancês, doce de frutas e café com leite		Pão fatiado com margarina e chá		Broa de	Broa de milho com margarina e chá		Ovos	mexidos	
			Fruta: Banana		Fruta: Banana		<u>Fruta: Banana e mamão</u>					
Almoço	<u>Feriado</u>	Arroz	oz, feijão e coxa de frango		•		Arroz, f	Arroz, feijão e picadinho de		Arroz, feijão e peito de frango		
11:40h		Alface e tomate			moída <i>Cenoura e</i> <i>beterraba cozida</i>		batata Salada de alface			Repolho e cenoura <u>Fruta: Manga</u>		
Jantar 16:00h	<u>Feriado</u>		Sopa de feijão		Maca	rrão com peito de frango	Virado	de fei	ijão com ovos			
Composição n (Média sei		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65%	PT (g 10% a	g)	LPD (g) 15% a 30% do	Vit. /		Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	

do VET

29g

100%

VET

14g

43%

do VET

113 g

71%

883 kcal

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

34,7 mg

134 mg

4,4 mg

Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P

120 mcg



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO MAIO- SEMANA 3



#### CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

**ZONA** (Urbana)

XA ETÁRIA (5-10	anos).									PER	RÍODO (integ	
	2ª FEIRA 19/05	5	3ª FEIRA 20/05		4ª FEI	RA 21/05	5ª FEIRA	22/05	6ª FEIRA 23/05			
Café da manhã-	Biscoito salgado co	Biscoito salgado com chá Pã			Pão francês, margarina e café		caseiro com doce d	e Bolacha cas	eira com chá	logurte com polpa de frut		
09:15h	Fruta: Banana	1	com leite Fruta: Banana		frutas		<u>Fruta</u>	<u>Fruta: Maça</u>		banana		
Almoço	noço Arroz, feijão e coxa de frango			Arroz, feijão e carne moída		Arroz, feijão e carne de		Arroz, feijão	e batata com	Arroz, feijão e quirera co		
11:40h	Tomate/abobrinha			Alface e tomate		panela		coxa de	coxa de frango		carne de porco	
						Repo	lho e cenoura <u>Fruta</u>	<u>a:</u> Salada de l	beterraba e	Salada de repo	olho e ceno	
							<u>Laranja</u>	cen	oura	COZ	rido	
Jantar 16:00h	Macarrão com carne	e moída S	Sopa	de frango com le	egumes	Pol	enta com peito de frango	Carre	eteiro			
Composite a multiplicated 500			CHO		PTN		LPD	Vit. A		Са	Fe	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)		(g) 55% a 65% do VET	10%	(g) (g) a 15% 15% a 30% do OVET VET		(mcg)	Vit. C (mg)	(mg)	(mg)	
		1181 k	cal	169g 106%	39g 134%		20g 63%	191 mcg	26,2 mg	166 mg	4,7 mg	
										Vande	ducteta Voli erléia Voli etricionista g 1029219	

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO MAIO- 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)

<b>XA ETAKIA</b> (5-10	unos).								PEN	וטטט (integral
	2ª FEIRA 26/05	3 <u>a</u>	3ª FEIRA 27/05		4º FEII	RA 28/05	5ª FEIRA	29/05	6ª FEIRA 30/05	
Café da manhã-	Bolacha caseira com o	há Pão f	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana			ão fatiado com	Pão caseiro com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>		Ovos mexidos	
08:00h	Fruta: Banana					nargarina e chá				
						Fruta: Banana				
Almoço	Arroz, feijão e peito de f	rango Arroz	, feijão e coxa de	e frango	Arr	<b>roz, feijão e</b> carne	Arroz, feijão e	e picadinho de	Arroz, feijão e <sub>l</sub>	peito de frango
11:40h	Salada de abobrinha	a de abobrinha e Alface e tomate			moída		batata		Repolho e cenoura	
	cenoura					noura e beterraba cozida	Salada de alface		<u>Fruta: Manga</u>	
Jantar 16:00h	Carreteiro		Sopa de feijão			arrão com peito de frango	Virado de fei	jão com ovos		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia	CHO (g)	PTI		LPD (g)	Vit. A	N. 21 N	Са	Fe
		(Kcal)	Kcal) 55% a 65% do VET		15% /ET	15% a 30% do VET	(mcg)	Vit. C (mg)	(mg)	(mg)
		1106 kcal	146 g 92%	41g 141%		19g 59%	163 mcg	44,4 mg	155 mg	5,6 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