



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MARÇO/2023 – SEMANA 1

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



## CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL - BERÇARIO

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (6- 11 meses).

Consistência: bem cozido e amassado

PERÍODO (integral)

|  | 2ª FEIRA 06/03   | 3ª FEIRA 07/03   | 4ª FEIRA 08/03  | 5ª FEIRA 09/03  | 6ª FEIRA 10/03                                      |                    |                |                |
|--|--|--|---|---|---|--------------------|----------------|----------------|
| <b>Café da manhã- 08:00h</b>                                       | Pão sem açúcar e leite   | Ovos mexidos   | Pão de queijo   | Pão sem açúcar com carne moída                            | Ovos mexidos  |                    |                |                |
| <b>Almoço 10:30h</b><br><i>Consistência: bem cozido e amassado</i> | Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de abobrinha e cenoura</i> | Arroz, feijão e peito de frango<br><i>Salada de alface</i> | Arroz, feijão e carne de porco<br><i>Salada de tomate</i> | Arroz, feijão e carne moída<br><i>Salada de abobrinha</i> | Arroz, feijão e picadinho de batata legumes cozidos |                    |                |                |
| <b>Lanche da tarde 13:30h</b>                                      | Manga  | Melancia   | Banana  | Maça  | Laranja   |                    |                |                |
| <b>Jantar 16:00h</b>   | Sopa de legumes  | Polenta com carne moída                                    | Sopa de feijão  | Quirera com carne de porco                                | 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  |   |                    |                |                |
|  | 687 kcal   | 79g<br>121%  | 27g<br>150%   | 18g<br>90%  | 138 mcg   | 22 mg              | 46 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, CRN 8 10292



## CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (6- 11 meses).

Consistência: bem cozido e amassado

PERÍODO (Integral)

|  | 2ª FEIRA<br>13/03  | 3ª FEIRA<br>14/03                            | 4ª FEIRA<br>15/03  | 5ª FEIRA<br>16/03                                      | 6ª FEIRA<br>17/03  |                    |                    |                    |
|--|--|--|--|--|--|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Café da manhã- 08:00h</b>   | Ovos mexidos   | Pão sem açúcar com carne moída               | Pão de queijo  | Pão sem açúcar e leite                                 | Ovos mexidos   |                    |                    |                    |
| <b>Almoço<br/>10:30h</b><br><i>Consistência: bem cozido e amassado</i> | Arroz, feijão e picadinho de batata<br><i>Salada de cenoura e tomate</i> | Risoto<br><i>Salada de repolho e cenoura</i> | Arroz, feijão e peito de frango<br><i>Salada de repolho e cenoura cozido</i> | Arroz, feijão e carne moída<br><i>Salada de tomate</i> | Arroz, feijão e carne de porco<br><i>Salada de repolho e cenoura</i> |                    |                    |                    |
| <b>Lanche da tarde 13:30h</b>  | Banana e mamão   | Melancia                                     | Manga  | Banana   | Laranja  |                    |                    |                    |
| <b>Jantar<br/>16:00h</b>   | Quirera com carne de porco   | Sopa de legumes                              | Macarrão com carne moída   | Sopa de feijão   | Polenta com peito de frango  |                    |                    |                    |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b>                      | <b>Energia<br/>(Kcal)</b>  | <b>CHO<br/>(g)</b>                           | <b>PTN<br/>(g)</b>   | <b>LPD<br/>(g)</b>                                     | <b>Vit. A<br/>(mcg)</b>  | <b>Vit. C (mg)</b> | <b>Ca<br/>(mg)</b> | <b>Fe<br/>(mg)</b> |
|  |  | 55% a 65%<br>do VET                          | 10% a 15%<br>do VET  | 15% a 30% do<br>VET                                    |  |                    |                    |                    |
|  | 642 kcal   | 77g<br>167%                                  | 23g<br>287%  | 15g<br>187%  | 148 mcg  | 28 mg              | 51 mg              | 2,7 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 MARÇO/2023– SEMANA 3**

**CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL**

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

**ZONA** (*Urbana*)

**FAIXA ETÁRIA** (*6- 11 meses*).

**PERÍODO** (*Integral*)

|  | 2ª FEIRA 20/03  | 3ª FEIRA 21/03   | 4ª FEIRA 22/03  | 5ª FEIRA 23/03  | 6ª FEIRA 24/03                                      |
|--|---|--|---|---|---|
| <b>Café da manhã- 08:00h</b>                                       | Pão sem açúcar e leite  | Ovos mexidos   | Pão de queijo   | Pão sem açúcar com carne moída                            | Ovos mexidos  |
| <b>Almoço 10:30h</b><br><i>Consistência: bem cozido e amassado</i> | Arroz, feijão e carne moída<br><i>Salada de abobrinha e cenoura</i> | Arroz, feijão e peito de frango<br><i>Salada de alface</i> | Arroz, feijão e carne de porco<br><i>Salada de tomate</i> | Arroz, feijão e carne moída<br><i>Salada de abobrinha</i> | Arroz, feijão e picadinho de batata legumes cozidos |
| <b>Lanche da tarde 13:30h</b>                                      | Manga   | Melancia   | Banana  | Maça  | Laranja   |
| <b>Jantar 16:00h</b>   | Sopa de legumes   | Polenta com carne moída                                    | Sopa de feijão  | Quirera com carne de porco                                | 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> |
|---|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|----------------|----------------|
|   |                       | <b>55% a 65% do VET</b> | <b>10% a 15% do VET</b> | <b>15% a 30% do VET</b> |                     |                    |                |                |
|   | 687 kcal              | 79g<br>121%             | 27g<br>150%             | 18g<br>90%              | 138 mcg             | 22 mg              | 46 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, CRN 8 10292**



## CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).ZONA (*Urbana*)FAIXA ETÁRIA (*6- 11 meses*).Consistência: *bem cozido e amassado*PERÍODO (*Integral*)

|  | 2ª FEIRA<br>27/03  | 3ª FEIRA<br>28/03                            | 4ª FEIRA<br>29/03  | 5ª FEIRA<br>30/03                                      | 6ª FEIRA<br>31/03  |                    |                    |                    |
|--|--|--|--|--|--|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Café da manhã- 08:00h</b>   | Ovos mexidos   | Pão sem açúcar com carne moída               | Pão de queijo  | Pão sem açúcar e leite                                 | Ovos mexidos   |                    |                    |                    |
| <b>Almoço<br/>10:30h</b><br><i>Consistência: bem cozido e amassado</i> | Arroz, feijão e picadinho de batata<br><i>Salada de cenoura e tomate</i> | Risoto<br><i>Salada de repolho e cenoura</i> | Arroz, feijão e peito de frango<br><i>Salada de repolho e cenoura cozido</i> | Arroz, feijão e carne moída<br><i>Salada de tomate</i> | Arroz, feijão e carne de porco<br><i>Salada de repolho e cenoura</i> |                    |                    |                    |
| <b>Lanche da tarde 13:30h</b>  | Banana e mamão   | Melancia                                     | Manga  | Banana   | Laranja  |                    |                    |                    |
| <b>Jantar<br/>16:00h</b>   | Quirera com carne de porco   | Sopa de legumes                              | Macarrão com carne moída   | Sopa de feijão   | Polenta com peito de frango  |                    |                    |                    |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b>                      | <b>Energia<br/>(Kcal)</b>  | <b>CHO<br/>(g)</b>                           | <b>PTN<br/>(g)</b>   | <b>LPD<br/>(g)</b>                                     | <b>Vit. A<br/>(mcg)</b>  | <b>Vit. C (mg)</b> | <b>Ca<br/>(mg)</b> | <b>Fe<br/>(mg)</b> |
|  |  | 55% a 65%<br>do VET                          | 10% a 15%<br>do VET  | 15% a 30% do<br>VET                                    |  |                    |                    |                    |
|  | 642 kcal   | 77g<br>167%                                  | 23g<br>287%  | 15g<br>187%  | 148 mcg  | 28 mg              | 51 mg              | 2,7 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*