



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO OUTUBRO– 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 06/10	3ª FEIRA 07/10	4ª FEIRA 08/10	5ª FEIRA 09/10	6ª FEIRA 10/10
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com cacau e leite Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Bolo de cenoura com chá Fruta: Maça	Iogurte com polpa de fruta e banana	Cachorro quente (pão, salsicha, tomate, cenoura, temperos verdes)
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: Melancia</u>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com carne moída <i>Tomate/abobrinha</i>	Sopa de frango com legumes	Polenta com peito de frango <i>Tomate/abobrinha</i>	Torta de frango <i>Tomate/cenoura</i>	

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				
	1198 kcal	170g 130%	39g 162%	21g 76%	199 mcg	26 mg	183 mg	4,7 mg

Vanderleia Volff
Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO OUTUBRO– 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 13/10	3ª FEIRA 14/10	4ª FEIRA 15/10	5ª FEIRA 16/10	6ª FEIRA 17/10
Café da manhã- 09:15h	<u>Recesso</u>	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana	Cuca caseira e chá Fruta: Banana	Broa de milho com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Ovos mexidos
Almoço 11:40h	<u>Recesso</u>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e mandioca com carne de gado <i>Repolho e cenoura</i> <u>Fruta: Manga</u>
Jantar 16:00h	<u>Recesso</u>	Sopa de feijão (batata, abobrinha, cenoura)	Macarrão com peito de frango <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Polenta com carne moída <i>Salada de alface</i>	

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				
	882 kcal	113 g 113%	29g 162%	14g 69%	120 mcg	38 mg	134 mg	4,3 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 OUTUBRO– 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 20/10	3ª FEIRA 21/10	4ª FEIRA 22/10	5ª FEIRA 23/10	6ª FEIRA 24/10
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com cacau e leite Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Bolo de cenoura com chá Fruta: Maça	logurte com polpa de fruta e banana	Bolacha caseira com chá
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: Melancia</u>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com carne moída <i>Tomate/abobrinha</i>	Sopa de frango com legumes	Polenta com peito de frango <i>Tomate/abobrinha</i>	Torta de frango <i>Tomate/cenoura</i>	

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				
	1198 kcal	170g 130%	39g 162%	21g 76%	199 mcg	26 mg	183 mg	4,7 mg

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 OUTUBRO– 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 27/10	3ª FEIRA 28/10	4ª FEIRA 29/10	5ª FEIRA 30/10	6ª FEIRA 31/10
Café da manhã- 08:00h	Biscoito salgado com leite e cacau Fruta: Banana	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana	Cuca caseira 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 <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e mandioca com carne de gado <i>Repolho e cenoura</i> <u>Fruta: Manga</u>
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Sopa de feijão (batata, abobrinha, cenoura)	Macarrão com peito de frango <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Polenta com carne moída <i>Salada de alface</i>	

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%	40g 97%	19g 59%				

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