



**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*)

	<b>2ª FEIRA 06/10</b>	<b>3ª FEIRA 07/10</b>	<b>4ª FEIRA 08/10</b>	<b>5ª FEIRA 09/10</b>	<b>6ª FEIRA 10/10</b>
<b>Café da manhã- 09:15h</b>	Rosquinha com cacau e leite Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Bolo de cenoura com chá Fruta: Maçã	Jogurte com polpa de fruta e banana	Cachorro quente (pão, salsicha, tomate, cenoura, temperos verdes)
<b>Almoço 11:40h</b>	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>
<b>Jantar 16:00h</b>	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>	

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

*Vanderléia Wolff*  
**Vanderléia Wolff**  
*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*)

	<b>2ª FEIRA 13/10</b>	<b>3ª FEIRA 14/10</b>	<b>4ª FEIRA 15/10</b>	<b>5ª FEIRA 16/10</b>	<b>6ª FEIRA 17/10</b>
<b>Café da manhã- 09:15h</b>	<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
<b>Almoço 11:40h</b>	<u>Recesso</u>	Arroz, feijão e coxa de frango  <u>Alface e tomate</u>	Arroz, feijão e carne moída  <u>Cenoura e beterraba cozida</u>	Arroz, feijão e peito de frango  <u>Salada de alface</u>	Arroz, feijão e mandioca com carne de gado <u>Repolho e cenoura</u>  <u>Fruta: Manga</u>
<b>Jantar 16:00h</b>	<u>Recesso</u>	Sopa de feijão (batata, abobrinha, cenoura)	Macarrão com peito de frango  <u>Cenoura e beterraba cozida</u>	Polenta com carne moída  <u>Salada de alface</u>	

<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>				
	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*)

	<b>2ª FEIRA 20/10</b>	<b>3ª FEIRA 21/10</b>	<b>4ª FEIRA 22/10</b>	<b>5ª FEIRA 23/10</b>	<b>6ª FEIRA 24/10</b>
<b>Café da manhã- 09:15h</b>	Rosquinha com cacau e leite Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Bolo de cenoura com chá Fruta: Maçã	Jogurte com polpa de fruta e banana	Bolacha caseira com chá
<b>Almoço 11:40h</b>	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> Fruta: Melancia	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>
<b>Jantar 16:00h</b>	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  
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
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	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  <i>Fruta: Banana e mamão</i>	Ovos mexidos
<b>Almoço 11:40h</b>	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>  <i>Fruta: Manga</i>
<b>Jantar 16:00h</b>	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				
		1105 kcal	147 g 113%	40g 97%	19g 59%	154 mcg	47 mg	163 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