



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MARÇO/2023– SEMANA 1



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

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

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 2



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 13/03	3ª FEIRA 14/03	4ª FEIRA 15/03	5ª FEIRA 16/03	6ª FEIRA 17/03
Café da manhã- 08:00h	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Pão de queijo	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de cenoura e tomate</i>	Risoto <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura</i>
Lanche da tarde 13:30h	Banana e mamão	Melancia	Manga	Banana	Laranja
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Sopa de legumes	Macarrão com carne moída	Sopa de feijão	Polenta com peito de frango

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				
	642 kcal	77g 167%	23g 287%	15g 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, CRN 8 10292

Vanderleia Volff
Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P



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 (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 20/03	3ª FEIRA 21/03	4ª FEIRA 22/03	5ª FEIRA 23/03	6ª FEIRA 24/03			
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Pão de queijo	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos			
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de abobrinha e cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de abobrinha</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata legumes cozidos			
Lanche da tarde 13:30h	Manga	Melancia	Banana	Maça	Laranja			
Jantar 16:00h	Sopa de legumes	Polenta com carne moída	Sopa de feijão	Quirera com carne de porco	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				
	687 kcal	79g 121%	27g 150%	18g 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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MARÇO/2023– SEMANA 4



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 27/03	3ª FEIRA 28/03	4ª FEIRA 29/03	5ª FEIRA 30/03	6ª FEIRA 31/03
Café da manhã- 08:00h	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Pão de queijo	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de cenoura e tomate</i>	Risoto <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura</i>
Lanche da tarde 13:30h	Banana e mamão	Melancia	Manga	Banana	Laranja
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Sopa de legumes	Macarrão com carne moída	Sopa de feijão	Polenta com peito de frango

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				
	642 kcal	77g 167%	23g 287%	15g 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, CRN 8 10292

Vanderleia Volff
Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P

Alimentação Escolar



Cantagalo PR