



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO NOVEMBRO– SEMANA 1



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 04/11	3ª FEIRA 05/11	4ª FEIRA 06/11	5ª FEIRA 07/11	6ª FEIRA 08/11
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar com carne moída	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de abobrinha</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Salada de alface e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de beterraba</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de abobrinha com cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>
Lanche da tarde 13:30h	Maça	Laranja	Banana	Manga	Melancia
Jantar 16:00h	Sopa de legumes	Macarrão com peito de frango	Polenta com carne moída	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão

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				
	1124 kcal	126g 129%	42g 233%	28g 140%	231 mcg	47,5 mg	192 mg	4,6 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 NOVEMBRO– SEMANA 2



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 11/11	3ª FEIRA 12/11	4ª FEIRA 13/11	5ª FEIRA 14/11	6ª FEIRA 15/11
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar com leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com leite	Pão sem açúcar com carne moída	<i>Feriado</i>
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de abobrinha</i>	<i>Feriado</i>
Lanche da tarde 13:30h	Banana	Manga	Banana	Maça	<i>Feriado</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com carne moída	Sopa de feijão	Quirera com carne de porco	Sopa de legumes	<i>Feriado</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				
	915 kcal	94g 96%	29g 161%	20g 100%	172 mcg	32 mg	136 mg	4,1 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 NOVEMBRO– SEMANA 3



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 18/11	3ª FEIRA 19/11	4ª FEIRA 20/11	5ª FEIRA 21/11	6ª FEIRA 22/11
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar com carne moída	Pão sem açúcar e leite	<i>Feriado</i>	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de abobrinha</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Salada de alface e tomate</i>	<i>Feriado</i>	Arroz, feijão e carne moída Salada de abobrinha com cenoura	Arroz, feijão e peito de frango Salada de repolho e cenoura
Lanche da tarde 13:30h	Maça	Laranja	<i>Feriado</i>	Manga	Banana
Jantar 16:00h	Sopa de legumes	Macarrão com peito de frango	<i>Feriado</i>	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão

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				
	925 kcal	126g 129%	42g 233%	28g 140%	229 mcg	47,5 mg	191 mg	4,5 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 NOVEMBRO– SEMANA 4



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 25/11	3ª FEIRA 26/11	4ª FEIRA 27/11	5ª FEIRA 28/11	6ª FEIRA 29/11
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar com leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com leite	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de abobrinha</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura</i>
Lanche da tarde 13:30h	Banana	Manga	Banana	Maça	Bolo de laranja sem açúcar
Jantar 16:00h	Macarrão com carne moída	Sopa de feijão	Quirera com carne de porco	Sopa de legumes	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				
	1141 kcal	127g 130%	40g 222%	25g 125%	212 mcg	34 mg	160 mg	5,4 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

Necessidades Alimentares Especiais:

Alergia a ovos: fazer farofa de carne moída no lugar de ovos mexidos.

Diabetes: ofertar macarrão e arroz integral. Ofertar somente um carboidrato por refeição



Intolerância a lactose: Ofertar leite zero lactose.

Doença celíaca: Fazer quirera, polenta ou arroz no lugar de macarrão, pães e bolos.

Alimentação Escolar



Cantagalo PR