



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO NOVEMBRO– SEMANA 1



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

	2ª FEIRA 04/11	3ª FEIRA 05/11	4ª FEIRA 06/11	5ª FEIRA 07/11	6ª FEIRA 08/11
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com doce de frutas e chá <u>Fruta: Maça</u>	Bolo de cenoura com chá	logurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e carne moída <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e polenta com peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela <i>Repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e macarrão com peito de frango <i>Salada de beterraba e cenoura <u>Fruta: Melancia</u></i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com peito de frango	Carreteiro	Sopa de frango com legumes	Virado de feijão com ovos	

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				
	1112 kcal	155g 98%	36g 124%	20g 62%	202,8 mcg	25,3 mg	179,8 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 NOVEMBRO– SEMANA 2



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 11/11	3ª FEIRA 12/11	4ª FEIRA 13/11	5ª FEIRA 14/11	6ª FEIRA 15/11
Café da manhã- 09:15h	Bolacha caseira com leite	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Pão caseirinho com queijo e presunto e leite com cacau 100%	<i>Feriado</i>
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e peito de frango Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e macarrão com carne moída <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango com batatas <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Salada de alface</i> <u>Fruta: Laranja</u>	<i>Feriado</i>
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Risoto	Macarrão com carne moída	Sopa de feijão	<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				
	1085 kcal	138 g 87%	37g 127%	18g 56%	159 mcg	18,9 mg	202 mg	4,4 mg

Vanderleia Volff, CRN 8 10292





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO NOVEMBRO– SEMANA 3



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 18/11	3ª FEIRA 19/11	4ª FEIRA 20/11	5ª FEIRA 21/11	6ª FEIRA 22/11
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Feriado	Bolo de cenoura com chá <u>Fruta: Maça</u>	iogurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e carne moída <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e polenta com peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Feriado	Arroz, feijão e macarrão com peito de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i> <u>Fruta: Melancia</u>
Jantar 16:00h	Macarrão com peito de frango	Carreteiro	Feriado	Virado de feijão com ovos	

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				
	875 kcal	142g 89%	35g 120%	19g 59%	202 mcg	25,3 mg	169 mg	4,2 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 NOVEMBRO– SEMANA 4



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	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	Bolacha caseira com leite	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Pão caseirinho com queijo e presunto e leite com cacau 100%	Biscoito doce com chá Fruta: Banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e peito de frango Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e macarrão com carne moída <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango com batatas <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Salada de alface</i> <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de abobrinha refogada</i>
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Risoto	Macarrão com carne moída	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				
	1203 kcal	155 g 98%	43g 148%	20g 62%	171 mcg	20,0 mg	214 mg	5,0 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