



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO NOVEMBRO/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 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11			
Café da manhã- 08:00h	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	Pão sem açúcar e carne moída	<i>Feriado</i>	<i>Recesso</i>			
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e carne moída Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e carne de porco <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	<i>Feriado</i>	<i>Recesso</i>			
Lanche da tarde 13:30h	Banana	Manga	Maça	<i>Feriado</i>	<i>Recesso</i>			
Jantar 16:00h	Polenta com carne moída	Sopa de feijão	Quirera com carne de porco	<i>Feriado</i>	<i>Recesso</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				
		469 kcal	39g 60%	12g 100%				

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 /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 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
Café da manhã- 08:00h	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Pão sem açúcar e leite
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Beterraba e cenoura cozidas</i>
Lanche da tarde 13:30h	Banana e mamão	Torta salgada	Laranja	Melancia	Salada de frutas
Jantar 16:00h	Sopa de legumes	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Polenta com peito de frango	Macarrão com carne moída

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				
	723 kcal	77g 118%	27g 225%	19g 146%	96,4 mcg	26,8 mg	44,3 mg	3,0 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 NOVEMBRO/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 13/11	3ª FEIRA 14/11	4ª FEIRA 15/11	5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
Café da manhã- 08:00h	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	<u>Feriado</u>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e carne moída Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e carne de porco <i>Alface e tomate</i>	<u>Feriado</u>	Arroz, feijão e peito de frango Salada de abobrinha com cenoura	Arroz, feijão e coxa de frango com batata e legumes cozidos
Lanche da tarde 13:30h	Banana	Manga	<u>Feriado</u>	Melão	Melancia
Jantar 16:00h	Polenta com carne moída	Sopa de feijão	<u>Feriado</u>	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				
	625 kcal	60g 92%	18g 150%	12g 92%	78,8 mcg	26,4 mg	34,2 mg	2,1 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/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 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
Café da manhã- 08:00h	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Pão sem açúcar e leite
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Beterraba e cenoura cozidas</i>
Lanche da tarde 13:30h	Banana e mamão	Torta salgada	Laranja	Melancia	Salada de frutas
Jantar 16:00h	Sopa de legumes	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Polenta com peito de frango	Macarrão com carne moída

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				
	723 kcal	77g 118%	27g 225%	19g 146%	96,4 mcg	26,8 mg	44,3 mg	3,0 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

Alimentação Escolar



Cantagalo PR