



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



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03
Café da manhã- 07:30h	Rosquinha com vitamina de <u>banana e mamão</u>	Pão francês, margarina e chá	Mini pãozinho com queijo e apresuntado e suco natural de frutas	Biscoito salgado com chá <i>Fruta: Banana</i>	Bebida láctea com biscoito doce
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e carne de porco Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i> <i>Fruta: Melancia picada</i>
Jantar 16:00h	Sopa de feijão	Risoto	Quirera com carne de porco	Macarrão com carne de gado picadinho	Sopa de frango e 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				
	1046 kcal	129g 82%	38g 131%	22g 69%	131 mcg	30 mg	138 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 Voff
Vanderleia Voff
Nutricionista
CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MARÇO– SEMANA 2



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03
Café da manhã- 08:00h	Bolacha caseira com chá	Pão francês, doce de frutas e chá	Pão integral com margarina e suco natural de frutas	Rosquinha com chá	logurte de frutas e <u>banana</u>
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e carne moída Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e carne de porco <i>Alface e tomate</i> <u>Fruta: Pera picada</u>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de alface</i> <u>Fruta: Melancia picada</u>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com peito de frango	Carreteiro	Sopa de feijão	Polenta com peito de frango	Sopa de frango e 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				
	906 kcal	114g 72%	36g 124%	17g 54%	95 mcg	24 mg	102 mg	4,4 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





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



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03
Café da manhã- 08:00h	Rosquinha com vitamina de <u>banana e mamão</u>	Pão francês, margarina e chá	Mini pãozinho com queijo e apesuntado e suco natural de frutas	Biscoito salgado com chá <i>Fruta: Banana</i>	Bebida láctea com biscoito doce
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e carne de porco Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e ovos mexidos <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i> <i>Fruta: Melancia picada</i>
Jantar 16:00h	Sopa de feijão	Risoto	Quirera com carne de porco	Macarrão com carne de gado picadinha	Sopa de frango e 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				
	1046 kcal	129g 82%	38g 131%	22g 69%	131 mcg	30 mg	138 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 MARÇO– SEMANA 4



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03
Café da manhã- 08:00h	Bolacha caseira com chá	Pão francês, doce de frutas e chá	logurte de frutas e <u>banana</u>	<u>Recesso</u>	<u>Feriado</u>
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e carne moída Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e carne de porco <i>Alface e tomate</i> <u>Fruta: Pera picada</u>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	<u>Recesso</u>	<u>Feriado</u>
Jantar 16:00h	Macarrão com peito de frango	Carreteiro	Sopa de feijão	<u>Recesso</u>	<u>Feriado</u>

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				
	993 kcal	65g 41%	19g 65%	8g 30%	37,7 mcg	7,3 mg	51 mg	2,3 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
Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

Alimentação Escolar



Cantagalo PR