



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



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar e leite	Pão sem açúcar com leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de abobrinha com cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango legumes cozidos
Lanche da tarde 13:30h	Maça	Banana	Melancia	Manga	Banana
Jantar 16:00h	Polenta com peito de frango	Sopa de feijão	Quirera com carne de porco	Carreteiro	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				
	918 kcal	96g 99%	35g 194%	23g 115%	131 mcg	26 mg	128 mg	3,7 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 Voff
Vanderleia Voff
Nutricionista
CRN 8 10292/P



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



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com leite	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de abobrinha e tomate</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de acelga e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela <i>Beterraba e cenoura cozida</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>
Lanche da tarde 13:30h	Banana	Maça	Melancia	Banana	Morango
Jantar 16:00h	Risoto	Quirera com carne de porco	Sopa de frango com legumes	Polenta com carne moída	Macarrão 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				
	1020 kcal	85g 87%	38g 211%	25g 125%	151 mcg	20 mg	188 mg	3,8 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 OUTUBRO– SEMANA 3



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 17/10	6ª FEIRA 18/10
Café da manhã- 08:00h	<i>Recesso</i>	<i>Feriado</i>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	<i>Recesso</i>	<i>Feriado</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e carne de Salada de abobrinha com cenoura	Arroz, feijão e peito de frango legumes cozidos
Lanche da tarde 13:30h	<i>Recesso</i>	<i>Feriado</i>	Melancia	Manga	Banana
Jantar 16:00h	<i>Recesso</i>	<i>Feriado</i>	Quirera com carne de porco	Carreteiro	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				
	918 kcal	96g 99%	35g 194%	23g 115%	131 mcg	26 mg	128 mg	3,7 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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO OUTUBRO– SEMANA 4



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com leite	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de abobrinha e tomate</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de acelga e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela <i>Beterraba e cenoura cozida</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>
Lanche da tarde 13:30h	Banana	Maça	Melancia	Banana	Manga
Jantar 16:00h	Risoto	Quirera com carne de porco	Sopa de frango com legumes	Polenta com carne moída	Macarrão 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				
	1020 kcal	85g 87%	38g 211%	25g 125%	151 mcg	20 mg	188 mg	3,8 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 OUTUBRO– SEMANA 5



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 28/10	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar e leite	Pão sem açúcar com leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de abobrinha com cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango legumes cozidos
Lanche da tarde 13:30h	Maça	Banana	Melancia	Manga	Banana
Jantar 16:00h	Polenta com peito de frango	Sopa de feijão	Quirera com carne de porco	Carreteiro	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				
	918 kcal	96g 99%	35g 194%	23g 115%	131 mcg	26 mg	128 mg	3,7 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
Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

Alimentação Escolar



Cantagalo PR