



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO OUTUBRO /2023 – SEMANA 1

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



## CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL - BERÇARIO

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (6- 11 meses).

Consistência: bem cozido e amassado

PERÍODO (integral)

	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10			
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar	Pão sem açúcar e carne moída			
<b>Almoço 10:30h</b> <i>Consistência: bem cozido e amassado</i>	Arroz, feijão e carne moída Salada de repolho	Arroz, feijão e peito de frango <i>Beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e coxa de frango com batatinha	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de beterraba e cenoura</i>			
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Manga	Maça	Laranja	Melancia	Banana e mamão			
<b>Jantar 16:00h</b>	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Polenta com carne moída	Macarrão com peito de frango	Sopa de legumes			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	712 kcal	39g 87%	21g 161%	16g 145%	85 mcg	32 mg	38 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



## CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).ZONA (*Urbana*)FAIXA ETÁRIA (*6- 11 meses*).Consistência: *bem cozido e amassado*PERÍODO (*Integral*)

	2ª FEIRA 09/10	3ª FEIRA 10/10	4ª FEIRA 11/10	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	<i>Feriado</i>	<i>Recesso</i>
<b>Almoço 10:30h</b> <i>Consistência: bem cozido e amassado</i>	Arroz, feijão e peito de frango  Cenoura cozida	Arroz, feijão e carne de panela  <i>Salada de repolho</i>	Arroz, feijão e carne moída  <i>Alface e tomate</i>	<i>Feriado</i>	<i>Recesso</i>
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Banana	Maça	Manga	<i>Feriado</i>	<i>Recesso</i>
<b>Jantar 16:00h</b>	Sopa de feijão	Polenta com carne moída	Macarrão com peito de frango	<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				
	365 kcal	37g 173%	12g 191%	8g 146%	39 mcg	15 mg	35 mg	1,8 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  
Vanderleia Volff  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



## CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).ZONA (*Urbana*)FAIXA ETÁRIA (*6- 11 meses*).PERÍODO (*Integral*)

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10			
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar	Pão sem açúcar e carne moída			
<b>Almoço 10:30h</b> <i>Consistência: bem cozido e amassado</i>	Arroz, feijão e carne moída Salada de repolho	Arroz, feijão e peito de frango <i>Beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e coxa de frango com batatinha	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de beterraba e cenoura</i>			
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Manga	Maça	Abacaxi	Melancia	Banana e mamão			
<b>Jantar 16:00h</b>	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Polenta com carne moída	Macarrão com peito de frango	Sopa de legumes			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	712 kcal	39g 87%	21g 161%	16g 145%	85 mcg	32 mg	38 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, CRN 8 10292



## CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (6- 11 meses).

Consistência: bem cozido e amassado

PERÍODO (Integral)

	2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Pão sem açúcar e leite
<b>Almoço 10:30h</b> <i>Consistência: bem cozido e amassado</i>	Arroz, feijão e peito de frango  Cenoura cozida	Arroz, feijão e carne de panela  <i>Salada de repolho</i>	Arroz, feijão e carne moída  <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango  <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Banana	Maça	Manga	Banana	Laranja
<b>Jantar 16:00h</b>	Sopa de feijão	Polenta com carne moída	Macarrão com peito de frango	Sopa de legumes	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				
	697 kcal	77g 171%	19g 146%	20g 181%	84 mcg	30 mg	45 mg	2,6 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

# *Alimentação Escolar*



*Cantagalo PR*