

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO SETEMBRO- SEMANA 1



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

Vanderléia Volff Nutricionista CRN 8 10292/P

XA ETÁRIA (5-10	,		_					1 -10	(ÍODO (integra	
	2ª FEIRA 01/09	3ª ∣	FEIRA 02/09	4º FE	IRA 03/09	5ª FEIRA C	04/09	6ª FEIRA 05/	09	
Café da manhã-	Rosquinha com chá Pão Fruta: Banana		francês, margarin	a e café Pão	caseiro com doce de	Bolacha cas	seira com chá	logurte com po	olpa de fruta e	
09:15h			com leite		frutas <u>Fruta: Maça</u>		ı: Maça	banana		
			Fruta: Banana							
Almoço	Arroz, feijão e coxa de frango Arroz, feijão e carr		Arroz, feijão e carne moída		de frango Arroz, feijão e carne moída Arroz, feijão e carne de Arroz, feijão e batata con			coxa Arroz, feijão e quirera com car		
11:40h	Tomate/abobrinha		panela Alface e tomate		panela	de frango Salada de beterraba e cenoura		de porco Salada de repolho e cenoura cozido		
	romate, abobiim	Alface e comace			Repolho e cenoura					
					<u>Fruta: Laranja</u>			COZ	rido	
Jantar	Macarrão com carne	moída Sopa	a de frango com le	egumes Poler	nta com peito de frang	o Torta de fra	ango com chá			
16:00h										
			СНО	PTN	LPD					
Composição nutricional		Energia	(g)	(g)	(g)	Vit. A	Vit. A	Са	Fe	
(Média se	manal)	(Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	Vit. C (mg)	(mg)	(mg)	
		1187 kcal	169g	39g	20g	101 mag	26 mg	166 mg	4.7 mg	
		110/ KCal	130%		76%	191 mcg	26 mg	166 mg 4	4,7 mg	





CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

Vanderléia Volff Nutricionista CRN 8 102927P

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

CA ETAKIA (5-10 (anos).							FLI	(integr	
	2ª FEIRA 08/09	9 3ª I	FEIRA 09/09	4ª FE	IRA 10/09	5ª FEIRA	11/09	6ª FEIRA 12/	09	
Café da manhã- 09:15h	Biscoito salgado com leite e Pão f cacau		Pão francês, doce de frutas e café com leite		atiado com margarina chá		Broa de milho com margarina e chá		Ovos mexidos	
			Fruta: Banana		Fruta: Banana	<u>Fruta: Band</u>	ana e mamão			
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e mandioca com carne de gado				z, feijão e carne moída oura e beterraba cozida	Arroz, feijão e picadinho de batata		Arroz, feijão e peito de frang		
	Cenoura e beterraba	cozida	rijuee e tomute	. Geno	ara e secentada eserae		de alface	-	<u>Manga</u>	
Jantar 16:00h	Quirera com carne de	e porco	Sopa de feijão	Ma	acarrão com peito de frango	Sopa de frang	go com legumes			
Composição nutricional		Energia	CHO PTN a (g) (g)		LPD (g)	Vit. A	/it. A Vit. C (mg)	Ca	Fe	
(Média ser	manal)	(Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	vit. C (ilig)	(mg)	(mg)	
		1100 kcal	147 g 113%	39g 162%	18g 69%	159 mcg	47 mg	152 mg	5,5 mg	

Vanderleia Volff, CRN 8 10292





CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

	2ª FEIRA 15/0	9 3ª	FEIRA 16/09	4ª F	EIRA 17/09	5ª FEIRA	18/09	6ª FEIRA 19/0	09
Café da manhã-	Rosquinha com c	há Pão	francês, margarin	a e café Pã	o caseiro com doce de	Bolacha cas	seira com chá	logurte com polpa de fruta e	
09:15h	Fruta: Banana		com leite Fruta: Banana		frutas	<u>Fruta</u>	ı: Maça	banana	
Almoço	Arroz, feijão e coxa de	e frango Arr	oz, feijão e carne	moída A	rroz, feijão e carne de panela		batata com coxa	Arroz, feijão e qu	
11:40h	Tomate/abobrin	ha	Alface e tomate		Repolho e cenoura	Salada de beterraba e cenoura		Salada de repolho e cenoura cozido	
					<u>Fruta: Laranja</u>			002	100
Jantar	Macarrão com carne	moída Sopa	a de frango com l	egumes Pole	nta com peito de frang	o Bolo de cen	oura com chá		
16:00h									
Composição r	nutricional	Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe
(Média se	manal)	(Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 159 do VET	% 15% a 30% do VET	(mcg)	vic. C (ilig)	(mg)	(mg)
		1187 kcal	169g 191%	39g 275%	20g 107%	191 mcg	26 mg	166 mg	4,7 mg
		1107 KCal	191%	275%	107%	191 mcg	20 Hig	Vande	4,/

Vanderleia Volff, CRN 8 10292





CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

A ETANIA (5-10	unos).							PLN	ilobo (integ
	2ª FEIRA 22/09	9 3 ª I	FEIRA 23/09	4ª FE	IRA 24/09	5ª FEIRA	25/09	6ª FEIRA 26/	09
Café da manhã- 08:00h	Biscoito salgado com cacau	leite e Pão	francês, doce de f café com leite Fruta: Banana		atiado com margarina e chá Fruta: Banana	C	com margarina e chá ana e mamão	Ovos n	nexidos
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e mandio carne de gado Cenoura e beterraba		z, feijão e coxa de Alface e tomate		oz, feijão e carne moída oura e beterraba cozida	ba	e picadinho de atata de alface	Arroz, feijão e Repolho e <u>Fruta:</u>	e cenoura
Jantar 16:00h	Quirera com carne de	e porco	Sopa de feijão	M	acarrão com peito de frango	Sopa de frang	go com legumes		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 6 15% a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		1100 kcal	147 g 113%	39g 162%	18g 69%	159 mcg	47 mg	152 mg	5,5 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





CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

XA ETÁRIA (5-10	anos).							PER	ÍODO (integr	
	2ª FEIRA 29/09	9 3ª	FEIRA 30/09	4ª FE	IRA 01/10	5ª FEIRA	02/10	6ª FEIRA 03/	10	
Café da manhã-	Rosquinha com c	há Pão	francês, margarina	a e café Pão	caseiro com doce de	Bolacha cas	seira com chá	logurte com po	olpa de fruta e	
09:15h	Fruta: Banana		com leite Fruta: Banana		frutas	<u>Fruta: Maça</u>		banana		
Almoço	Arroz, feijão e coxa de frango Arroz, feijão e carne moída		Arroz, feijão e carne moída		roz, feijão e carne de	Arroz, feijão e batata com coxa		· · ·		
11:40h	Tomate/abobrinha		Alface e tomate		panela	•		de porco a Salada de repolho e cenouro		
					Repolho e cenoura					
					<u>Fruta: Laranja</u>			COZ	ido	
Jantar	Macarrão com carne	moída Sop	a de frango com le	gumes Poler	Polenta com peito de frango Virado de feijão com ovos					
16:00h			_							
			СНО	PTN	LPD					
Composição nutricional		Energia	(g)	(g)	(g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe	
(Média se	manal)	(Kcal)	(cal) 55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	vic. C (ilig)	(mg)	(mg)	
		1187 kcal	169g	39g	20g	191 mcg	26 mg	166 mg	4,7 mg	
		1107 Hear	191%	275%	107%	171 11108	20 1115	100 mg	1,7 1118	

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

Vanderléia Volff Nutricionista CRN 8 102927P