

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE **CARDÁPIO AGOSTO- 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

	2ª FEIRA 04/08	3ª I	3ª FEIRA 05/08		4º FEIRA 06/08 5º FEIRA 07/08		7/08	6ª FEIRA 08/08	
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com chá Fruta: Banana		Pão francês, margarina e café com leite		caseirinho com carne moída	Pão fatiado com doce de frutas e chá		logurte com polpa de fruta e banana	
			Fruta: Banana			<u>Fruta: Maça</u>			
Almoço	Arroz, feijão e carne moída Arro		rroz, feijão e batata com coxa de frango		roz, feijão e carne de panela	Arroz, feijão e macarrão com carne moída		Arroz, feijão e quirera com carno de porco	
11:40h	Tomate/abobrinha		Alface e tomate		Repolho e cenoura	Salada de beterraba e cenoura		Salada de repolho e cenoura	
					<u>Fruta: Laranja</u>			COZ	ido
Jantar	Macarrão com peito de	e frango Quii	rera com carne de	porco	Sopa de feijão	Ris	oto		
16:00h									
Composição r	nutricional	Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe
(Média semanal)		(Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	5 15% a 30% do VET	(mcg)	vit. c (ilig)	(mg)	(mg)
		1094 kcal	146g 148%	40g 333%	18g 128%	158 mcg	44,4 mg	152 mg	5,5 mg



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE **CARDÁPIO AGOSTO- SEMANA 2**



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

IXA ETÁRIA (5-10	anos).							PER	RÍODO (integra	
	2ª FEIRA 11/08		3ª FEIRA 12/08		² FEIRA 13/08	5ª FEIRA	14/08	6ª FEIRA 15/08		
Café da manhã- 09:15h	O9:15h Fruta: Banana Almoço Arroz, feijão e peito de frango Arroz, feijão e polenta com pode frango Salada de abobrinha e cenoura Alface e tomate		utas e Pâ	ão de leite com margarina chá Fruta: Banana	_	Biscoito salgado e café com leite Fruta: Banana e mamão Arroz, feijão e picadinho de batata Salada de alface Sopa de feijão		nexidos		
-			de frango		Arroz, feijão e carne moíd Cenoura e beterraba cozia Fruta: Manga			bat <i>Ia</i>	Arroz, feijão e coxa de frang Repolho e cenoura	
					Macarrão com peito de frango			Sopa de		
Composição ı (Média se		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 1 do VE	(g) 15% 15% a 30% do	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
		1206 kcal		39g 325%	20g 142%	191,8 mcg	26,2 mg	171 mg	4,9 mg	

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

Vanderless Joff Vanderléia Volff Nutricionista GRN 8 10292/P



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



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

Banana	3ª FEIRA 19/08 Pão francês, margarir com leite Fruta: Banana Arroz, feijão e batata o de frango Alface e tomat	na e café	Arroz, feijão par	no com carne oída o e carne de nela e cenoura	Eruta Fruta Arroz, feijão e carne	m doce de frutas chá : Maça macarrão com moída rraba e cenoura	6ª FEIRA 22/0 Estudo e pla Estudo e pla	anejamento
e carne moída	com leite Fruta: Banana Arroz, feijão e batata d de frango	com coxa	Arroz, feijão par	oída o e carne de nela	Eruta Fruta Arroz, feijão e carne	chá : Maça macarrão com moída	-	
e carne moída	Fruta: Banana Arroz, feijão e batata d de frango	com coxa	Arroz, feijão par	o e carne de nela	<u>Fruta.</u> Arroz, feijão e carne	: Maça macarrão com moída	Estudo e pla	anejamento
	Arroz, feijão e batata d de frango	com coxa	par	nela	Arroz, feijão e carne	macarrão com moída	Estudo e pla	anejamento
	de frango		par	nela	carne	moída	Estudo e pla	anejamento
abobrinha	_	te	•					
ивовнини	Alface e tomat	te	Repolho (e cenoura	Salada de bete	rraba e cenoura		
			<u>Fruta:</u>	<u>Laranja</u>				
peito de frango	Quirera com carne de porco		Sopa de feijão		Risoto			
	СНО	PTN	N	LPD				
Energ	gia (g)	(g)	;)	(g) 15% a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg
(Kca	al) 55% a 65% do VET							
971 ko	cal 130g 191%	33g 275%	15g 107%		142 mcg	40 mg	140 mg	4,8 m
1	(Kc	CHO Energia (g) (Kcal) 55% a 65% do VET	CHO PTI Energia (g) (g (Kcal) 55% a 65% 10% a do VET do V	CHO PTN (g) (g) (Kcal) 55% a 65% 10% a 15% 15% do VET do VET 971 kcal 130g 33g 15g	CHO PTN LPD (g) (g) (g) (Kcal) 55% a 65% 10% a 15% 15% a 30% do do VET do VET 971 kcal 130g 33g 15g	CHO PTN LPD (g) (g) Vit. A (Kcal) 55% a 65% do VET VET 971 kcal 130g 33g 15g 142 mcg	Energia (g) (g) (g) Vit. A (Kcal) 55% a 65% do VET VET VIT. C (mg) (71 kcal) 130g 33g 15g 142 mcg 40 mg	Energia (g) (g) (g) Vit. A (mg) Ca (Kcal) 55% a 65% do VET VET VET VET VET Ca (mg) 130g 33g 15g 142 mcg 40 mg 140 mg

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



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



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

XA ETÁRIA (5-10	anos).							PER	RÍODO (integr	
	2ª FEIRA 25/08	3ª	3ª FEIRA 26/08		FEIRA 27/08	5ª FEIRA 29/08		6ª FEIRA 30/08		
Café da manhã- 08:00h	Bolacha caseira com chá Fruta: Banana		Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana		de leite com margarina chá Fruta: Banana	le	Biscoito salgado com café com leite <u>Fruta: Banana e mamão</u>		Ovos mexidos	
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e peito de frango Ar Salada de abobrinha e cenoura		de frango		r oz, feijão e carne moíd noura e beterraba cozid	bat a	Arroz, feijão e picadinho de batata		Arroz, feijão e coxa de frang Repolho e cenoura	
Jantar	Carreteiro	Sopa	Alface e tomate Sopa de frango com legumes		<i>Fruta: Manga</i> Macarrão com peito de		Salada de alface Sopa de feijão			
16:00h					frango					
Composição nutricional (Média semanal)		Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe	
		(Kcal)	(cal) 55% a 65% 109 do VET d			(mcg)	vit. C (ilig)	(mg)	(mg)	
		1206 kcal	174 g 267%	39g 325%	20g 142%	191,8 mcg	26,2 mg	171 mg	4,9 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