



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



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10
Café da manhã- 09:15h	Biscoito doce com chá Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com doce de leite e chá <u>Fruta: Maça</u>	Virado de feijão com ovos	logurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e peito de frango com legumes	Arroz, feijão e macarrão com carne moída <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e coxa de frango com batatas <i>Salada de beterraba e cenoura <u>Fruta: Melancia</u></i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Polenta com carne moída	Risoto	Sopa de feijão	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				
	999 kcal	130g 191%	35g 291%	17g 121%	65,8 mcg	60 mg	97,5 mg	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 OUTUBRO– SEMANA 2



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10
Café da manhã- 09:15h	Bolacha caseira com leite	Pão francês, doce de leite e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Pão caseirinho com queijo e presunto e leite com cacau 100%	iogurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e picadinho de batata Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e coxa de frango assada com batatas <i>Salada de alface</i> <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de abobrinha refogada</i>
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Carreteiro	Macarrão com carne moída	Polenta 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				
	1022 kcal	122 g 125%	37g 205%	20g 100%	990 mcg	22,3 mg	108 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 3



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 17/10	6ª FEIRA 18/10
Café da manhã- 09:15h	<i>Recesso</i>	<i>Feriado</i>	Pão caseiro com doce de leite e chá <u>Fruta: Maça</u>	Cachorro quente	Virado de feijão com ovos
Almoço 11:40h	<i>Recesso</i>	<i>Feriado</i>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e coxa de frango com batatas <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	<i>Recesso</i>	<i>Feriado</i>	Sopa de feijão	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				
	602 kcal	74g 108%	16g 133%	7g 50%	34,7 mcg	56,5 mg	69,4 mg	2,5 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, CRN 8 10292



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



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

	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	Bolacha caseira com leite	Pão francês, doce de leite e café com leite. Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão caseirinho com margarina
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e picadinho de batata Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e coxa de frango assada com batatas <i>Salada de alface</i> <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de abobrinha refogada</i>
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Carreteiro	Macarrão com carne moída	Polenta 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				
	1022 kcal	122 g 125%	37g 205%	20g 100%	990 mcg	22,3 mg	108 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 5



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	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	Bolacha caseira com leite	Pão francês, doce de leite e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão caseirinho com margarina
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e picadinho de batata Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e coxa de frango assada com batatas <i>Salada de alface</i> <u>Fruta: Laranja</u>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de abobrinha refogada</i>
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	Carreteiro	Macarrão com carne moída	Polenta 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				
	999 kcal	130g 191%	35g 291%	17g 121%	65,8 mcg	60 mg	97,5 mg	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

Alimentação Escolar



Cantagalo PR