



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



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

	2ª FEIRA 02/12	3ª FEIRA 03/12	4ª FEIRA 04/12	5ª FEIRA 05/12	6ª FEIRA 06/12
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com doce de frutas e chá <u>Fruta: Maça</u>	Iogurte com polpa de fruta e banana	Pão caseirinho com carne moída
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e macarrão com peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela <i>Repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i> <u>Fruta: Melancia</u>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Sopa de feijão	Risoto	Virado de feijão com ovos	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				
	1110 kcal	154g 236%	36g 300%	20g 153%	171,8 mcg	26,4 mg	176 mg	4,7 mg

Vanderleia Voff
Vanderleia Voff
Nutricionista
CRN 8 10292/P



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



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 09/12	3ª FEIRA 10/12	4ª FEIRA 11/12	5ª FEIRA 12/12	6ª FEIRA 13/12
Café da manhã- 09:15h	Biscoito doce com café com leite	<u>Formatura</u>	Pão francês com margarina e chá	Cuca com chá	Pão francês com margarina e café com leite
Almoço 11:40h	Virado de feijão com ovos Salada de repolho com cenoura	<u>Formatura</u>	Risoto Salada de tomate e abobrinha	Macarrão com peito de frango <i>Salada de alface</i>	Carreteiro Salada de repolho com cenoura
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco	<u>Formatura</u>	Macarrão com carne moída	Sopa de frango com legumes	

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				
	721 kcal	80 g 123%	22g 183%	16g 123%	134 mcg	8,2 mg	91 mg	3,0 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