



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

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (1- 4 anos).

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 06/10	3ª FEIRA 07/10	4ª FEIRA 08/10	5ª FEIRA 09/10	6ª FEIRA 10/10
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Pão sem açúcar com frango desfiado
<b>Almoço 10:30h</b>	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de abobrinha com cenoura</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de abobrinha com cenoura</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de repolho e cenoura</i>
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Banana	Maçã	Banana	Melancia	Morango
<b>Jantar 16:00h</b>	Sopa de feijão	Polenta com carne moída	Quirera com carne de porco	Macarrão com peito de frango	Risoto

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				
		1105 kcal	139g 143%	41g 227%	28g 140%			

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  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



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

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (1- 4 anos).

PERÍODO (parcial)

	2ª FEIRA 13/10	3ª FEIRA 14/10	4ª FEIRA 15/10	5ª FEIRA 16/10	6ª FEIRA 17/10
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Recesso	Pão sem açúcar com leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos
<b>Almoço 10:30h</b>	Recesso	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de alface e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de abobrinha</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Recesso	Laranja	Banana	Manga	Maça
<b>Jantar 16:00h</b>	Recesso	Sopa de frango com legumes	Macarrão com carne moída	Sopa de feijão	Polenta 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				
		859 kcal	96g 98%	35g 291%	18g 90%	215 mcg	28,5 mg	160 mg 4,2 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

Vanderleia Volff  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P



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



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

FAIXA ETÁRIA (1- 4 anos).

ZONA (*Urbana*)

PERÍODO (*parcial*)

	2ª FEIRA 20/10	3ª FEIRA 21/10	4ª FEIRA 22/10	5ª FEIRA 23/10	6ª FEIRA 24/10				
Café da manhã- 08:00h	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Pão sem açúcar com frango desfiado				
Almoço 10:30h	Arroz, feijão e picadinho de mandioca <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango  <i>Salada de abobrinha com cenoura</i>	Arroz, feijão e carne moída  <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e coxa de frango  <i>Salada de abobrinha com cenoura</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata  <i>Salada de repolho e cenoura</i>				
Lanche da tarde 13:30h	Banana	Maçã	Banana	Melancia	Banana				
Jantar 16:00h	Sopa de feijão	Polenta com carne moída	Quirera com carne de porco	Macarrão com peito de frango	Risoto				
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				
		1105 kcal	139g 143%	41g 227%	28g 140%	275 mcg	27 mg	268 mg	5,7 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  
Nutricionista  
CRN 8 10292/PR

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



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



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

**MODALIDADE DE ENSINO** (*Educação infantil*).

**FAIXA ETÁRIA** (1- 4 anos).

**ZONA** (*Urbana*)

**PERÍODO** (*parcial*)

	2 <sup>a</sup> FEIRA 27/10	3 <sup>a</sup> FEIRA 28/10	4 <sup>a</sup> FEIRA 29/10	5 <sup>a</sup> FEIRA 30/10	6 <sup>a</sup> FEIRA 31/10			
<b>Café da manhã- 08:00h</b>	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com leite	Ovos mexidos	Pão sem açúcar com carne moída	Ovos mexidos			
<b>Almoço 10:30h</b>	Arroz, feijão e carne moída <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de alface e tomate</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Salada de abobrinha</i>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de repolho e cenoura</i>			
<b>Lanche da tarde 13:30h</b>	Maça	Laranja	Banana	Manga	Maça			
<b>Jantar 16:00h</b>	Polenta com peito de frango	Sopa de frango com legumes	Macarrão com carne moída	Sopa de feijão	Polenta com carne moída			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	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				
	1128 kcal	135g 107%	43g 188%	30g 125%	325 mcg	24,8 mg	198 mg	4,5 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  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

## Necessidades Alimentares Especiais:

*Alergia a ovos: fazer farofa de carne moída no lugar de ovos mexidos.*

*Diabetes: ofertar macarrão e arroz integral. Ofertar somente um carboidrato por refeição*



*Intolerância a lactose: Ofertar leite zero lactose.*

*Doença celíaca: Fazer quirera, polenta ou arroz no lugar de macarrão, pães e bolos.*