



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPEJARA D' OESTE- PARANÁ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
(Modalidade: Fundamental I e Educação Infantil I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2022

1ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com mascavo Pão com nata e/ou doce de frutas	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Pão de leite Omelete de forno com legumes	Batida de leite com banana Sanduiche com presunto e queijo	Leite com mascavo Pão com queijo Ovos mexidos
ALMOÇO	Polenta Cremosa com queijo Carne moída com legumes Saladas	Macarrão à Primavera Picadinho Bovino com legumes Saladas	Panquecas Coloridas Frango Crocante Saladas	Strogonoff Bovino Batata Assada Saladas	Mandioca Cozida Carne Suína Saladas
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras (chia, gergelim)	Iogurte de Frutas Fruta	Salada de Frutas sem adição de açúcares Chia Cuca Caseira	Bolo de Cenoura Fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras (chia, gergelim)
LANCHE DA TARDE	Risoto de frango com legumes Saladas	Quirerinha com carne suína Saladas	Cachorro Quente Chá de Frutas	Arroz Carreteiro com legumes Saladas	Macarronada com frango desfiado Saladas

As saladas devem ser servidas conforme disponibilidade.  
Bebidas servir quente ou frio conforme clima.  
Cortar os alimentos em pedaços pequenos afim de facilitar a mastigação.  
Reduzir adição de sal, gorduras e açúcares nas preparações.

FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE

Lucieli de Oliveira, CRN8-9149



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPEJARA D' OESTE- PARANÁ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
(Modalidade: Fundamental I e Educação Infantil I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2022

2ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com mascavo Pão com nata e/ou doce de frutas	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Pão de leite Omelete de forno com legumes	Batida de leite com morango Sanduiche com presunto e queijo	Leite com mascavo Pão com queijo Ovos mexidos
ALMOÇO	Creme de Milho Carne moída com legumes Saladas	Macarrão ao Pomodoro Frango Crocante Saladas	Legumes refogados Picadinho Bovino com legumes Saladas	Batatas assada com frango Saladas	Purê de Mandioca Carne Suína Saladas
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras (chia, gergelim)	Cereal Matinal com leite Fruta	Salada de Frutas sem adição de açúcares Chia Barra de cereal	Muffin de legumes Fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras (chia, gergelim)
LANCHE DA TARDE	Risoto de frango com legumes Saladas	Omelete à Primavera Polenta Cremosa Saladas	Pão com carne moída e queijo Suco de frutas	Arroz carreteiro com legumes Saladas	Strogonoff de frango Arroz com cenoura Saladas

As saladas devem ser servidas conforme disponibilidade.

Bebidas servir quente ou frio conforme clima.

Cortar os alimentos em pedaços pequenos afim de facilitar a mastigação.

Reduzir adição de sal, gorduras e açúcares nas preparações.

FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE

Lucieli de Oliveira, CRN8-9149



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPEJARA D' OESTE- PARANÁ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
(Modalidade: Fundamental I e Educação Infantil I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2022

3ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com mascavo Pão com nata e/ou doce de frutas	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Pão de leite Omelete de forno com legumes	Batida de leite com banana Sanduiche com presunto e queijo	Leite com mascavo Pão com queijo Ovos mexidos
ALMOÇO	Polenta cremosa recheada Isclas de frango grelhado Saladas	Macarrão ao alho e óleo Bife bovino Saladas	Lasanha à bolonhesa Arroz Colorido Saladas	Mandioca Cozida ou Batata Salsa Picadinho Bovino com legumes Saladas	Strogonoff de frango Batata Assada Saladas
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras (chia, gergelim)	Iogurte de Frutas Fruta	Salada de Frutas sem adição de açúcares Adicionar fibras (chia, gergelim) Bolacha Caseira	Bolo de Banana Fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras (chia, gergelim)
LANCHE DA TARDE	Arroz carreteiro com legumes Saladas	Creme de milho Frango com legumes Saladas	Cachorro Quente Chá de Frutas	Risoto de frango com legumes Saladas	Macarronada com bife em tiras Saladas

As saladas devem ser servidas conforme disponibilidade.

Bebidas servir quente ou frio conforme clima.

Cortar os alimentos em pedaços pequenos afim de facilitar a mastigação.

Reduzir adição de sal, gorduras e açúcares nas preparações.

FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE

Lucieli de Oliveira, CRN8-9149



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPEJARA D' OESTE- PARANÁ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
(Modalidade: Fundamental I e Educação Infantil I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2022

4ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com mascavo Pão com nata e/ou doce de frutas	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Pão de leite Omelete de forno com legumes	Batida de leite com morango Sanduiche com presunto e queijo	Leite com mascavo Pão com queijo Ovos mexidos
ALMOÇO	Polenta Cremosa Carne Suína Saladas	Legumes Refogados Bife bovino Saladas	Filé de tilápia crocante Arroz com brócolis Saladas	Macarrão à Bolonhesa Frango Crocante Saladas	Purê de Batatas Frango em molho com legumes Saladas
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras (chia, gergelim)	Sagu + Gelatina Fruta	Salada de Frutas sem adição de açúcares Adicionar fibras (chia, gergelim)	Torta salgada de legumes Fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras (chia, gergelim)
LANCHE DA TARDE	Risoto de frango com legumes Saladas	Frango assado com batatas Saladas	Pão com nata e/ou doce de frutas Suco de frutas	Arroz carreteiro com legumes Saladas	Strogonoff Bovino Arroz Colorido Saladas

As saladas devem ser servidas conforme disponibilidade.

Bebidas servir quente ou frio conforme clima.

Cortar os alimentos em pedaços pequenos afim de facilitar a mastigação.

Reduzir adição de sal, gorduras e açúcares nas preparações.

FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE

Lucieli de Oliveira, CRN8-9149