



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Educação Infantil **PARCIAL** e integral)
CMEI PROFESSORA JUNICE - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

1ª SEMANA - MANHÃ

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Pão de Queijo Suco de fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
ALMOÇO	Mandioca ou Batata Cozida Bife bovino picadinho Saladas	Arroz colorido Rocamble de carne moída com queijo e legumes Saladas	Legumes assados Frango em molho Saladas	Polenta cremosa Carne Suína picadinha Saladas	Macarrão à Primavera Ovo cozido Saladas

1ª SEMANA - TARDE

SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Pão de Queijo Suco de fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Macarronada Pomodoro com Frango Saladas	Muffin de legumes Suco de frutas	Polenta cremosa com queijo Ovo frito sem gordura Saladas	Pão com frango desfiado, tomate e alface Chá de frutas	Arroz carreteiro com legumes Saladas

- ❖ NÃO UTILIZAR AÇÚCARES NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL E GORDURAS;
- ❖ ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;
- ❖ FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;
- ❖ CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- ❖ BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8- 9149
MILENE SAMARIS WALKER, CRN8- 11206



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Educação Infantil **PARCIAL** e integral)
CMEI PROFESSORA JUNICE – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

2ª SEMANA - MANHÃ

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Bolo de frutas sem açúcar Suco de fruta sem açúcar	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
ALMOÇO	Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Saladas	Legumes refogados Carne Suína picadinha Saladas	Macarrão ao alho e óleo Picadinho Bovino com legumes Saladas	Arroz do Brasil (milho e ervilha) Isclas de frango grelhado Saladas	Polenta cremosa com queijo Omelete de forno Saladas

2ª SEMANA - TARDE

SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Bolo de frutas sem açúcar Suco de fruta sem açúcar	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Arroz Branco Frango assado com batatas Saladas	Cachorro Quente Chá de Frutas	Polenta recheada com carne moída e queijo Saladas	Torta Salgada Chá de Frutas	Macarronada com bife em tiras Saladas

- ❖ NÃO UTILIZAR AÇÚCARES NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL E GORDURAS;
- ❖ ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;
- ❖ FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;
- ❖ CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- ❖ BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8- 9149
MILENE SAMARIS WALKER, CRN8- 11206



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Educação Infantil **PARCIAL** e integral)
CMEI PROFESSORA JUNICE – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

3ª SEMANA - MANHÃ

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Cookies de banana Suco de fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
ALMOÇO	Legumes refogados Picadinho Bovino acebolado Saladas	Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas	Lasanha de carne moída com legumes e queijo Saladas	Polenta cremosa Frango em molho Saladas	Arroz de forno com legumes e queijo Ovo mexido Saladas

3ª SEMANA - TARDE

SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Cookies de banana Suco de fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Macarrão à Bolonhesa Saladas	Muffin de frango com requeijão Suco de fruta	Risoto de frango com legumes Saladas	Pão e Omelete de forno com legumes Chá de frutas	Arroz Carreteiro com legumes Saladas

- ❖ NÃO UTILIZAR AÇÚCARES NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL E GORDURAS;
- ❖ ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;
- ❖ FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;
- ❖ CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- ❖ BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8- 9149
MILENE SAMARIS WALKER, CRN8- 11206



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Educação Infantil **PARCIAL** e integral)
CMEI PROFESSORA JUNICE – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

4ª SEMANA - MANHÃ

DIAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Bolo de chocolate (de feijão) Suco de fruta sem açúcar	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
ALMOÇO	Purê de Mandioca ou Batata Frango assado Saladas	Legumes refogados Picadinho bovino Saladas	Arroz com cenoura Panquecas Coloridas Saladas	Polenta Cremosa Filé de tilápia crocante Saladas	Batata em molho Ovo frito sem gordura Saladas

4ª SEMANA - TARDE

SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Bolo de chocolate (de feijão) Suco de fruta sem açúcar	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Quirerinha com carne suína Saladas	Pão com carne moída com legumes e queijo Chá de Frutas	Creme de Milho Omelete à Primavera Saladas	Torta de legumes Chá de Frutas	Macarronada com frango desfiado Saladas

- ❖ NÃO UTILIZAR AÇÚCARES NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL E GORDURAS;
- ❖ ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;
- ❖ FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;
- ❖ CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- ❖ BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8- 9149
MILENE SAMARIS WALKER, CRN8- 11206