



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)  
JOSAFAT KMITA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

**1ª SEMANA**

| <b><u>DIAS</u></b>         | <b>SEGUNDA-FEIRA</b>   | <b>TERÇA-FEIRA</b>  | <b>QUARTA-FEIRA</b>   | <b>QUINTA-FEIRA</b>  | <b>SEXTA-FEIRA</b>   |
|----------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>       | <b>Café com leite<br/>Pão com doce de frutas</b>                           | <b>Chá de Frutas<br/>Pão com queijo<br/>Ovos mexidos</b>                                    | <b>Leite com mascavo<br/>Pão com carne moída e<br/>queijo</b>               | <b>Café com leite<br/>Bolacha Caseira</b>                              | <b>Leite com mascavo<br/>Sanduiche com presunto<br/>e queijo</b>       |
| <b>ALMOÇO</b>              | <b>Mandioca ou Batata<br/>Cozida<br/>Bife bovino picadinho<br/>Saladas</b> | <b>Arroz colorido<br/>Rocambolo de carne<br/>moída com queijo e<br/>legumes<br/>Saladas</b> | <b>Legumes assados<br/>Frango em molho<br/>Saladas</b>                      | <b>Polenta cremosa<br/>Carne Suína picadinha<br/>Saladas</b>           | <b>Macarrão à Primavera<br/>Ovo cozido<br/>Saladas</b>                 |
| <b>SOBREMESA</b>           | <b>Frutas Picadinhas<br/>(No mínimo 3 opções)<br/>Adicionar fibras</b>     | <b>Frutas Picadinhas<br/>(No mínimo 3 opções)<br/>Adicionar fibras</b>                      | <b>Pão de Queijo<br/>Suco de fruta</b>                                      | <b>Frutas Picadinhas<br/>(No mínimo 3 opções)<br/>Adicionar fibras</b> | <b>Frutas Picadinhas<br/>(No mínimo 3 opções)<br/>Adicionar fibras</b> |
| <b>LANCHE DA<br/>TARDE</b> | <b>Macarronada Pomodoro<br/>com Frango<br/>Saladas</b>                     | <b>Muffin de legumes<br/>Suco de frutas</b>   | <b>Polenta cremosa com<br/>queijo<br/>Ovo frito sem gordura<br/>Saladas</b> | <b>Pão com frango<br/>desfiado, tomate e alface<br/>Chá de frutas</b>  | <b>Arroz carreteiro com<br/>legumes<br/>Saladas</b>                    |

- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ 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: Ensino Fundamental I Integral)  
JOSAFAT KMITA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

2ª SEMANA

| <u>DIAS</u>        | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |
|--------------------|--|---|---|--|---|
| CAFÉ DA MANHÃ      | Leite com mascavo<br>Pão com doce de leite                                   | Chá de Frutas<br>Pão com carne moída e<br>queijo              | Café com leite<br>Pão com queijo<br>Ovos mexidos                      | Leite com mascavo<br>Sanduiche com<br>mortadela e queijo                     | Café com leite<br>Pão Integral com<br>requeijão               |
| ALMOÇO             | Escondidinho de<br>mandioca ou batata com<br>carne moída e queijo<br>Saladas | Legumes refogados<br>Carne Suína picadinha<br>Saladas         | Macarrão ao alho e óleo<br>Picadinho Bovino com<br>legumes<br>Saladas | Arroz do Brasil (milho e<br>ervilha)<br>Isclas de frango grelhado<br>Saladas | Polenta cremosa com<br>queijo<br>Omelete de forno<br>Saladas  |
| SOBREMESA          | Frutas Picadinhas<br>(No mínimo 3 opções)<br>Adicionar fibras                | Frutas Picadinhas<br>(No mínimo 3 opções)<br>Adicionar fibras | Iogurte de Frutas<br>Banana   | Frutas Picadinhas<br>(No mínimo 3 opções)<br>Adicionar fibras                | Frutas Picadinhas<br>(No mínimo 3 opções)<br>Adicionar fibras |
| LANCHE DA<br>TARDE | Arroz Branco<br>Frango assado com<br>batatas<br>Saladas                      | Cachorro Quente<br>Chá de Frutas                              | Polenta recheada com<br>carne moída e queijo<br>Saladas               | Cereal Matinal com leite<br>Biscoitos Sortidos                               | Macarronada com bife<br>em tiras<br>Saladas                   |

- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ 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: Ensino Fundamental I Integral)  
JOSAFAT KMITA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

**3ª SEMANA**

| <b><u>DIAS</u></b>         | <b>SEGUNDA-FEIRA</b>  | <b>TERÇA-FEIRA</b>   | <b>QUARTA-FEIRA</b>  | <b>QUINTA-FEIRA</b>  | <b>SEXTA-FEIRA</b>  |
|----------------------------|---|--|--|--|---|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>       | <b>Café com leite<br/>Pão com doce de frutas</b>                        | <b>Chá de Frutas<br/>Pão com queijo<br/>Ovos mexidos</b>               | <b>Leite com mascavo<br/>Pão com nata</b>                          | <b>Café com leite<br/>Pão com carne moída e<br/>queijo</b>             | <b>Leite com mascavo<br/>Sanduiche com<br/>presunto e queijo</b>          |
| <b>ALMOÇO</b>              | <b>Legumes refogados<br/>Picadinho Bovino<br/>cebollado<br/>Saladas</b> | <b>Mandioca cozida<br/>Carne Suína picadinha<br/>Saladas</b>           | <b>Lasanha de carne moída<br/>com legumes e queijo<br/>Saladas</b> | <b>Polenta cremosa<br/>Frango em molho<br/>Saladas</b>                 | <b>Arroz de forno com<br/>legumes e queijo<br/>Ovo mexido<br/>Saladas</b> |
| <b>SOBREMESA</b>           | <b>Frutas Picadinhas<br/>(No mínimo 3 opções)<br/>Adicionar fibras</b>  | <b>Frutas Picadinhas<br/>(No mínimo 3 opções)<br/>Adicionar fibras</b> | <b>Bolo de Banana com<br/>aveia<br/>Suco de fruta</b>              | <b>Frutas Picadinhas<br/>(No mínimo 3 opções)<br/>Adicionar fibras</b> | <b>Frutas Picadinhas<br/>(No mínimo 3 opções)<br/>Adicionar fibras</b>    |
| <b>LANCHE DA<br/>TARDE</b> | <b>Macarrão à Bolonhesa<br/>Saladas</b>                                 | <b>Muffin de frango com<br/>requeijão<br/>Suco de fruta</b>            | <b>Risoto de frango com<br/>legumes<br/>Saladas</b>                | <b>Cuca Caseira<br/>Suco de fruta</b>                                  | <b>Arroz Carreteiro com<br/>legumes<br/>Saladas</b>                       |

- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ 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: Ensino Fundamental I Integral)  
JOSAFAT KMITA - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

4ª SEMANA

| <u>DIAS</u>     | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|-----------------|---|---|---|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ   | Leite com mascavo<br>Pão com nata e melado                    | Chá de Frutas<br>Pão com queijo<br>Ovos mexidos               | Café com leite<br>Sanduiche com<br>mortadela e queijo | Leite com mascavo<br>Pão com carne moída e<br>queijo          | Café com leite<br>Pão Integral com<br>requeijão               |
| ALMOÇO          | Purê de Mandioca ou<br>Batata<br>Frango assado<br>Saladas     | Legumes refogados<br>Picadinho bovino<br>Saladas              | Arroz com cenoura<br>Panquecas Coloridas<br>Saladas   | Polenta Cremosa<br>Filé de tilápia crocante<br>Saladas        | Batata em molho<br>Ovo frito sem gordura<br>Saladas           |
| SOBREMESA       | Frutas Picadinhas<br>(No mínimo 3 opções)<br>Adicionar fibras | Frutas Picadinhas<br>(No mínimo 3 opções)<br>Adicionar fibras | Iogurte de Frutas<br>Cereal Matinal                   | Frutas Picadinhas<br>(No mínimo 3 opções)<br>Adicionar fibras | Frutas Picadinhas<br>(No mínimo 3 opções)<br>Adicionar fibras |
| LANCHE DA TARDE | Quirerinha com carne<br>suína<br>Saladas                      | Pão com carne moída<br>com legumes e queijo<br>Chá de Frutas  | Creme de Milho<br>Omelete à Primavera<br>Saladas      | Torta de legumes<br>Chá de Frutas                             | Macarronada com<br>frango desfiado<br>Saladas                 |

- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ 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