



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
(Modalidade: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

1ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão com doce de frutas	Chá de Frutas Pão com queijo Ovos mexidos	Leite com mascau Pão com carne moída e queijo	Café com leite Bolacha Caseira	Leite com mascau Sanduiche com presunto e queijo
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
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

- ❖ 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: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA – 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 Pão com doce de leite	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Café com leite Pão com queijo Ovos mexidos	Leite com mascavo Sanduiche com mortadela e queijo	Café com leite Pão Integral com requeijão
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
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Iogurte de Frutas Banana	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	Cereal Matinal com leite Biscoitos Sortidos	Macarronada com bife em tiras 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: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA – 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 Pão com doce de frutas</b>	<b>Chá de Frutas Pão com queijo Ovos mexidos</b>	<b>Leite com mascavo Pão com nata</b>	<b>Café com leite Pão com carne moída e queijo</b>	<b>Leite com mascavo Sanduiche com presunto e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Legumes refogados Picadinho Bovino cebollado Saladas</b>	<b>Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas</b>	<b>Lasanha de carne moída com legumes e queijo Saladas</b>	<b>Polenta cremosa Frango em molho Saladas</b>	<b>Arroz de forno com legumes e queijo Ovo mexido Saladas</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Bolo de Banana com aveia Suco de fruta</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>Macarrão à Bolonhesa Saladas</b>	<b>Muffin de frango com requeijão Suco de fruta</b>	<b>Risoto de frango com legumes Saladas</b>	<b>Cuca Caseira Suco de fruta</b>	<b>Arroz Carreteiro com legumes 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: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA – 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 Pão com nata e melado	Chá de Frutas Pão com queijo Ovos mexidos	Café com leite Sanduiche com mortadela e queijo	Leite com mascavo Pão com carne moída e queijo	Café com leite Pão Integral com requeijão
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
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Iogurte de Frutas Cereal Matinal	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

- ❖ 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