



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 Parcial)
NEREU RAMOS – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/2023

1ª SEMANA					
DIAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ E TARDE	Café com leite Pão com Doce de frutas e nata	Arroz Carreteiro com legumes Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras Sagu Quentinho	Feijão Preto + Arroz Frango em molho com legumes Saladas	Cereal Matinal com leite Fruta
ALMOÇO	Polenta cremosa com Carne moída em molho com legumes Saladas	Macarrão ao Molho Verde (brócolis com creme de leite) Ovo frito sem gordura Saladas	Legumes assados Frango em molho Saladas	Mandioca ou Batata Cozida Carne Suína picadinha Saladas	Arroz Colorido Bife bovino picadinho Saladas
2ª SEMANA					
LANCHE DA MANHÃ E TARDE	Cachorro Quente com milho e ervilha Chá de Frutas	Sopa de Feijão com macarrão e legumes Queijo picadinho Pãozinho	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras Barra de Cereal	Arroz Branco Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Saladas	Grostoli Macio Salgado Leite com Mascav Fruta
ALMOÇO	Polenta cremosa com queijo Carne Suína picadinha Saladas	Purê de batata Carne moída com legumes Saladas	Macarrão ao Pomodoro Omelete de forno Saladas	Arroz colorido Picadinho Bovino com legumes Saladas	Legumes refogados Isclas de frango grelhado 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 Parcial)
NEREU RAMOS – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/2023

3ª SEMANA					
DIAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ E TARDE	Leite com Mascavo Pão com mortadela, queijo, tomate e alface	Canja de frango com macarrão e legumes Queijo picadinho Pãozinho	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras Grostoli Macio Doce	Arroz + Feijão Polenta Cremosa Filé de tilápia crocante Saladas	Cereal Matinal com leite Fruta
ALMOÇO	Polenta cremosa Frango em molho Saladas	Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas	Macarrão ao sugo com Almôndegas Saladas	Legumes assados Picadinho Bovino cebollado Saladas	Arroz de forno com legumes e queijo Ovo mexido Saladas
4ª SEMANA					
LANCHE DA MANHÃ E TARDE	Café com leite Pão com carne de panela e legumes	Sopa de carne com legumes Queijo picadinho Pãozinho	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras Nozinho de Coco	Arroz + Feijão Panquecas Coloridas Saladas	Bolo de Chocolate Chá de Frutas Fruta
ALMOÇO	Macarrão à Primavera Ovo cozido Saladas	Arroz com cenoura Panquecas Coloridas Saladas	Polenta Cremosa Carne Suína picadinha Saladas	Batata em molho Picadinho bovino Saladas	Legumes refogados Frango assado 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