



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 – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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 e Nata	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Pão com queijo e Ovos mexidos	Café com leite Bolacha Caseira	Leite com mascavo Pão com presunto e queijo
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
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Sagu quentinho	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Arroz carreteiro com legumes Saladas	Canja de frango com macarrão e legumes Pãozinho	Pão com carne moída com legumes e queijo Chá de Frutas	Sopa de Feijão com macarrão e legumes Pãozinho	Polenta cremosa com queijo Frango em molho 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 – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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 e nata	Chá de Frutas Bolo de Chocolate	Café com leite Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão e ovos mexidos	Café com leite Pão com presunto e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa com queijo Carne Suína picadinha Saladas	Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Saladas	Macarrão ao Pomodoro Omelete de forno Saladas	Arroz colorido Picadinho Bovino com legumes Saladas	Legumes refogados Iscas de frango grelhado Saladas
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Barra de cereal Suco de Frutas	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Canja de frango com macarrão e legumes Pãozinho	Macarronada com bife picadinho Saladas	Cachorro Quente Chá de frutas	Sopa de Feijão com macarrão e legumes Pãozinho	Risoto de frango 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 – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/2023

3ª 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 e nata	Chá de Frutas Pão com queijo e ovos mexidos	Leite com mascavo Pão com presunto e queijo	Café com leite Cuca Caseira	Leite com mascavo Pão com carne moída e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Frango em molho Saladas	Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas	Macarrão ao sugo com Almôndegas Saladas	Legumes assados Picadinho Bovino acebolado Saladas	Arroz de forno com legumes e queijo Ovo mexido Saladas
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Cereal Matinal com leite Banana	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Sopa de legumes com carne Pãozinho	Estrogonofe Bovino Arroz Branco Batata Palha Saladas	Pão e Omelete de forno com legumes Chá de frutas	Sopa de Feijão com macarrão e legumes Pãozinho	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



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 – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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 Bolo de Cenoura	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	Macarrão à Primavera Ovo cozido Saladas	Arroz com cenoura Panquecas Coloridas Saladas	Polenta Cremosa Filé de tilápia crocante Saladas	Batata em molho Picadinho bovino Saladas	Legumes refogados Frango assado Saladas
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Nozinho de coco Suco de fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Quirerinha com carne suína Saladas	Sopa de Lentilha com macarrão e legumes Pãozinho	Pão com carne de panela, legumes e queijo Chá de Frutas	Canja de frango com macarrão e legumes Pãozinho	Polenta Cremosa Carne moída 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