



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)
VALENTIM BIASUSSI – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/2023

MENSAL					
<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<u>1ª SEMANA</u>	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
<u>2ª SEMANA</u>	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 Mascau Fruta
<u>3ª SEMANA</u>	Leite com Mascau 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
<u>4ª SEMANA</u>	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

- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- ❖ ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;
- ❖ 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