



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Educação Infantil **PARCIAL** e Integral)

CMEI PROFESSORA JUNICE – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023

1ª SEMANA - MANHÃ

DIAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras
ALMOÇO	Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas	Legumes Refogados Isclas de Frango grelhado Saladas	Purê de Mandioca Carne Suína Acebolada Saladas	Macarrão à Primavera Frango Assado Saladas	Arroz de forno Picadinho Bovino com legumes Saladas

1ª SEMANA - TARDE

SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Macarronada com bife Saladas	Pão de Queijo Suco de Frutas sem açúcar	Arroz Branco Estrogonofe bovino Saladas	Pão com carne moída com legumes Suco de Frutas	Polenta cremosa Frango em molho Saladas

- ❖ NÃO UTILIZAR AÇÚCARES E REDUZIR A ADIÇÃO DE 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;
- ❖ BERÇÁRIO: OFERECER ALIMENTOS AMASSADINHOS E EVOLUIR CONSISTÊNCIA CONFORME ACEITAÇÃO DA CRIANÇA;
- ❖ NÃO OFERECER MAMADEIRA NO MÍNIMO 40 MINUTOS APÓS O ALMOÇO.

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 **PARCIAL** e Integral)

CMEI PROFESSORA JUNICE – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023

2ª SEMANA - MANHÃ

DIAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras
ALMOÇO	Polenta Recheada Frango em molho com legumes Saladas	Macarrão ao alho e óleo Galeto Saladas	Batata em molho Carne Suína Crocante Saladas	Arroz colorido Lasanha à Bolonhesa Saladas	Legumes Assados Bife picadinho com legumes Saladas

2ª SEMANA - TARDE

SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Arroz Carreteiro Saladas	Bolinho de Arroz Vitamina de Morango	Polenta Cremosa Almôndegas Saladas	Cachorro Quente Suco de Frutas sem açúcar	Macarronada com frango desfiado Saladas

- ❖ NÃO UTILIZAR AÇÚCARES E REDUZIR A ADIÇÃO DE 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;
- ❖ BERÇÁRIO: OFERECER ALIMENTOS AMASSADINHOS E EVOLUIR CONSISTÊNCIA CONFORME ACEITAÇÃO DA CRIANÇA;
- ❖ NÃO OFERECER MAMADEIRA NO MÍNIMO 40 MINUTOS APÓS O ALMOÇO.

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 **PARCIAL** e Integral)

CMEI PROFESSORA JUNICE – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023

3ª SEMANA - MANHÃ

DIAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras
ALMOÇO	Polenta Cremosa Carne Suína Crocante Saladas	Farofa de Legumes Picadinho Bovino em molho Saladas	Legumes Refogados Isclas de frango grelhados Saladas	Purê de Batata Bife em tiras Saladas	Macarrão ao Pomodoro Almôndegas Saladas

3ª SEMANA - TARDE

SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Arroz Colorido Frango Assado com batatas Saladas	Pão de Queijo Vitamina de Banana e mamão	Macarrão à Bolonhesa Saladas	Pão com carne moída e queijo Suco de Frutas sem açúcar	Arroz Branco Estrogonofe de frango Saladas

- ❖ NÃO UTILIZAR AÇÚCARES E REDUZIR A ADIÇÃO DE 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;
- ❖ BERÇÁRIO: OFERECER ALIMENTOS AMASSADINHOS E EVOLUIR CONSISTÊNCIA CONFORME ACEITAÇÃO DA CRIANÇA;
- ❖ NÃO OFERECER MAMADEIRA NO MÍNIMO 40 MINUTOS APÓS O ALMOÇO.

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 **PARCIAL** e Integral)

CMEI PROFESSORA JUNICE – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023

4ª SEMANA - MANHÃ

DIAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras
ALMOÇO	Polenta Cremosa Frango em molho com legumes Saladas	Legumes Assados Bife em tiras Saladas	Mandioca Cozida Carne Suína Crocante Saladas	Maionese de Batatas Galeto Saladas	Macarrão à Bolonhesa Ovo Cozido Saladas

4ª SEMANA - TARDE

SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Macarronada com salsicha Saladas	Muffin de frango e requeijão Vitamina de Manga	Purê de Batatas Almôndegas Saladas	Bolinho de banana com aveia Suco de Frutas sem açúcar	Risoto de Frango com legumes Saladas

- ❖ NÃO UTILIZAR AÇÚCARES E REDUZIR A ADIÇÃO DE 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;
- ❖ BERÇÁRIO: OFERECER ALIMENTOS AMASSADINHOS E EVOLUIR CONSISTÊNCIA CONFORME ACEITAÇÃO DA CRIANÇA;
- ❖ NÃO OFERECER MAMADEIRA NO MÍNIMO 40 MINUTOS APÓS O ALMOÇO.

NUTRICIONISTAS:

LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8- 9149
MILENE SAMARIS WALKER, CRN8- 11206