



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)

JOSAFAT KMITA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/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 leite	Cereal Matinal Iogurte de Frutas	Leite com mascavo Pão com ovo e queijo	Café com leite Cuca Caseira	Chá de Frutas Pão Integral com mortadela e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas	Legumes Refogados Iscas 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
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	Bolo de Chocolate Suco de Frutas	Arroz Branco Estrogonofe bovino Saladas	Pão com carne moída com legumes Suco de Frutas	Polenta cremosa Frango em molho Saladas

- ❖ FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;
- ❖ 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



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)

JOSAFAT KMITA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023

2ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão com doce de fruta	Chá de Frutas Pão com carne moída e legumes	Leite com Mascav Pão Francês Omelete	Café com leite Biscoitos Sortidos	Chá de Frutas Pão com mortadela e queijo
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
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	Iogurte de Frutas Mosaico de Gelatina	Cachorro Quente Suco de Frutas	Muffin de legumes Suco de Frutas	Macarronada com frango desfiado Saladas

- ❖ FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;
- ❖ 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



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)

JOSAFAT KMITA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/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 leite	Cereal Matinal Iogurte de Frutas	Leite com mascavo Pão com ovo e queijo	Café com leite Cuca Caseira	Chá de Frutas Pão Integral com mortadela e queijo
ALMOÇO	Polenta Cremosa Carne Suína Crocante Saladas	Farofa de Legumes Picadinho Bovino em molho Saladas	Legumes Refogados Iscas de frango grelhados Saladas	Purê de Batata Bife em tiras Saladas	Macarrão ao Pomodoro Almôndegas Saladas
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	Bolo de Cenoura Suco de Frutas	Macarrão à Bolonhesa Saladas	Cereal Matinal com leite Biscoito Sortido	Arroz Branco Estrogonofe de frango Saladas

- ❖ FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;
- ❖ 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



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)

JOSAFAT KMITA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023

4ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão com nata	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Pão Francês Omelete	Café com leite Bolacha Caseira	Chá de Frutas Pão com mortadela e queijo
ALMOÇO	Polenta Cremosa Frango em molho com legumes Saladas	Legumes Assados Bife em tiras Saladas	Mandioca Cozida Carne Suína Crocante Saladas	Macarrão à Bolonhesa Ovo Cozido Saladas	Maionese de Batatas Galeto Saladas
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	Bolinho de Arroz Suco de Frutas	Risoto de Frango com legumes Saladas	Iogurte de Frutas Barra de Cereal	Polenta Cremosa Carne Moída com legumes Saladas

- ❖ FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;
- ❖ 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