



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 – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023

<b>1ª SEMANA</b>					
<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ E TARDE</b>	Café com leite Pão com Doce de leite	Polenta Cremosa Frango em molho Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Iogurte de Frutas	Arroz + Feijão Macarrão à Bolonhesa Saladas	Cereal Matinal com leite Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão à Primavera Frango Assado Saladas	Purê de Mandioca Carne Suína Acebolada Saladas	Legumes Refogados Isclas de Frango grelhado Saladas	Arroz de forno Picadinho Bovino com legumes Saladas	Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas
<b>2ª SEMANA</b>					
<b>LANCHE DA MANHÃ E TARDE</b>	Cachorro Quente Chá de Frutas	Risoto de frango com legumes Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Barra de Cereal	Arroz + Feijão Legumes Refogados Bife Picadinho Saladas	Torta de Bolacha Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Polenta Recheada Frango em molho com legumes Saladas	Batata em molho Carne Suína Crocante Saladas	Macarrão ao alho e óleo Galeto Saladas	Arroz colorido Lasanha à Bolonhesa Saladas	Legumes Assados Bife picadinho 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



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 – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023

<b>3ª SEMANA</b>					
<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ E TARDE</b>	Leite com Mascavo Pão com mortadela e queijo	Macarronada com galetto Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Biscoito Sortidos	Arroz + Feijão Purê de Mandioca Carne Suína Crocante Saladas	Cereal Matinal Iogurte de Frutas
<b>ALMOÇO</b>	Polenta Cremosa Carne Suína Crocante Saladas	Purê de Batata Bife em tiras Saladas	Legumes Refogados Isclas de frango grelhados Saladas	Farofa de Legumes Picadinho Bovino em molho Saladas	Macarrão ao Pomodoro Almôndegas Saladas
<b>4ª SEMANA</b>					
<b>LANCHE DA MANHÃ E TARDE</b>	Suco de Frutas Pão com carne moída e legumes	Arroz Branco Estrogonofe Bovino Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Mosaico de Gelatina	Arroz + Feijão Isclas de frango com batatas Saladas	Bolo de Chocolate Suco de Frutas Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Polenta Cremosa Frango em molho com legumes Saladas	Mandioca Cozida Carne Suína Crocante Saladas	Legumes Assados Bife em tiras Saladas	Macarrão à Bolonhesa Ovo Cozido Saladas	Maionese de Batatas Galetto 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