



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 – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO /2023**

**1ª SEMANA**

<b><u>DIAS</u></b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>Café com leite Pão com doce de leite</b>	<b>Cereal Matinal Iogurte de Frutas</b>	<b>Leite com mascavo Pão com ovo e queijo</b>	<b>Café com leite Cuca Caseira</b>	<b>Chá de Frutas Pão Integral com mortadela e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas</b>	<b>Legumes Refogados Iscas de Frango grelhado Saladas</b>	<b>Purê de Mandioca Carne Suína Acebolada Saladas</b>	<b>Macarrão à Primavera Frango Assado Saladas</b>	<b>Arroz de forno Picadinho Bovino com legumes Saladas</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>Macarronada com bife Saladas</b>	<b>Bolo de Chocolate Suco de Frutas</b>	<b>Arroz Branco Estrogonofe bovino Saladas</b>	<b>Pão com carne moída com legumes Suco de Frutas</b>	<b>Polenta cremosa Frango em molho Saladas</b>

- ❖ 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 Integral)**  
**PARIGOT DE SOUZA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO /2023**

**2ª SEMANA**

<b><u>DIAS</u></b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>Café com leite Pão com doce de fruta</b>	<b>Chá de Frutas Pão com carne moída e legumes</b>	<b>Leite com Mascau Pão Francês Omelete</b>	<b>Café com leite Biscoitos Sortidos</b>	<b>Chá de Frutas Pão com mortadela e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta Recheada Frango em molho com legumes Saladas</b>	<b>Macarrão ao alho e óleo Galeto Saladas</b>	<b>Batata em molho Carne Suína Crocante Saladas</b>	<b>Arroz colorido Lasanha à Bolonhesa Saladas</b>	<b>Legumes Assados Bife picadinho com legumes Saladas</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>Arroz Carreteiro Saladas</b>	<b>Muffin de legumes Suco de Frutas</b>	<b>Cachorro Quente Suco de Frutas</b>	<b>Iogurte de Frutas Mosaico de Gelatina</b>	<b>Macarronada com frango desfiado Saladas</b>

- ❖ 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 Integral)**  
**PARIGOT DE SOUZA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO /2023**

**3ª SEMANA**

<b><u>DIAS</u></b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>Café com leite Pão com doce de leite</b>	<b>Cereal Matinal Iogurte de Frutas</b>	<b>Leite com mascavo Pão com ovo e queijo</b>	<b>Café com leite Cuca Caseira</b>	<b>Chá de Frutas Pão Integral com mortadela e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta Cremosa Carne Suína Crocante Saladas</b>	<b>Farofa de Legumes Picadinho Bovino em molho Saladas</b>	<b>Legumes Refogados Iscas de frango grelhados Saladas</b>	<b>Purê de Batata Bife em tiras Saladas</b>	<b>Macarrão ao Pomodoro Almôndegas Saladas</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>Arroz Colorido Frango Assado com batatas Saladas</b>	<b>Bolo de Cenoura Suco de Frutas</b>	<b>Macarrão à Bolonhesa Saladas</b>	<b>Cereal Matinal com leite Biscoito Sortido</b>	<b>Arroz Branco Estrogonofe de frango Saladas</b>

- ❖ 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 Integral)**  
**PARIGOT DE SOUZA - SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2023**

**4ª SEMANA**

<b><u>DIAS</u></b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>Café com leite Pão com nata</b>	<b>Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo</b>	<b>Leite com mascavo Pão Francês Omelete</b>	<b>Café com leite Bolacha Caseira</b>	<b>Chá de Frutas Pão com mortadela e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta Cremosa Frango em molho com legumes Saladas</b>	<b>Legumes Assados Bife em tiras Saladas</b>	<b>Mandioca Cozida Carne Suína Crocante Saladas</b>	<b>Macarrão à Bolonhesa Ovo Cozido Saladas</b>	<b>Maionese de Batatas Galeto Saladas</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>	<b>Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>Macarronada com salsicha Saladas</b>	<b>Bolinho de Arroz Suco de Frutas</b>	<b>Risoto de Frango com legumes Saladas</b>	<b>Iogurte de Frutas Barra de Cereal</b>	<b>Polenta Cremosa Carne Moída com legumes Saladas</b>

- ❖ 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**