



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
(Modalidade: Educação Infantil **Parcial**)

PARIGOT DE SOUZA – 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>ENTRADA</b>	Biscoito Sortido	Fruta	Biscoito de Polvilho	Fruta	Fruta
<b>LANCHE</b>	Café com leite Pão com Doce de leite	Polenta Cremosa Frango em molho Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Barra de Cereal	Arroz + Feijão Macarrão à Bolonhesa Saladas	Bolo de Chocolate Chá de Frutas
<b>2ª SEMANA</b>					
<b>ENTRADA</b>	Iogurte de Frutas	Fruta	Cereal Matinal	Fruta	Fruta
<b>LANCHE</b>	Cachorro Quente com milho e ervilha Chá de Frutas	Risoto de frango com legumes Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Biscoito Sortido	Arroz + Feijão Legumes Refogados Bife Picadinho Saladas	Pão de queijo Café com leite
<b>3ª SEMANA</b>					
<b>ENTRADA</b>	Biscoito Broa	Fruta	Cuca Caseira	Fruta	Fruta
<b>LANCHE</b>	Leite com Mascav Pão com mortadela, queijo, tomate e alface	Macarronada com galeto Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Biscoito de Polvilho	Arroz + Feijão Purê de Mandioca Carne Suína Crocante Saladas	Bolo de Cenoura Suco de Frutas
<b>4ª SEMANA</b>					
<b>ENTRADA</b>	Bolacha Caseira	Fruta	Mosaico de gelatina	Fruta	Fruta
<b>LANCHE</b>	Suco de Frutas Pão com carne moída e legumes	Arroz Branco Estrogonofe Bovino Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Muffin de Legumes	Arroz + Feijão Frango assado com batatas Saladas	Cereal Matinal Iogurte de Frutas

- ❖ 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