



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 – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

<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>	Pão com mortadela e queijo Café com leite	Arroz Branco Estrogonofe Bovino Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Barra de Cereal	Feijão Preto + Arroz Carne Suína Acebolada Saladas	Iogurte de Frutas Cereal Matinal Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Polenta cremosa Carne Suína picadinha Saladas	Arroz colorido Rocambole de carne moída com queijo e legumes Saladas	Legumes assados Frango em molho Saladas	Mandioca Cozida Bife bovino picadinho Saladas	Macarrão à Primavera Frango crocante Saladas
<b>2ª SEMANA</b>					
<b>LANCHE DA MANHÃ E TARDE</b>	Cachorro Quente Suco de fruta	Macarrão ao alho e óleo Bife picadinho com legumes Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Iogurte de Frutas	Feijão Preto + Arroz Escondidinho de batata com frango e queijo Saladas	<b>Bolo de Chocolate</b> Chá de Frutas Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Escondidinho de batata com carne moída e queijo Saladas	Legumes refogados Carne Suína picadinha Saladas	Arroz Colorido Isclas de frango grelhado Saladas	Macarrão à Primavera Bife em tiras Saladas	Polenta cremosa com queijo Omelete de forno Saladas

- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, 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

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 – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

<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>	Pão com Doce de Leite e/ou nata Café com leite	Arroz + Feijão Preto Frango Xadrez Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras <b>Mini Pão de Queijo</b>	Arroz Branco Panqueca de carne moída com legumes Saladas	Cereal Matinal com leite Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Legumes refogados Picadinho Bovino cebollado Saladas	Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas	Lasanha de carne moída com legumes e queijo Saladas	Polenta cremosa Frango em molho Saladas	Arroz de forno com legumes e queijo Ovo Frito sem gordura Saladas
<b>4ª SEMANA</b>					
<b>LANCHE DA MANHÃ E TARDE</b>	Pão com carne moída com legumes e queijo Suco de Frutas	Polenta Cremosa Filé de Tilápia Saladas	Frutas Picadinhas (No mínimo 2 opções) Adicionar fibras Iogurte de Frutas	Feijão Preto Arroz Colorido Picadinho Bovino com legumes Saladas	<b>Esfira de frango com requeijão</b> Café com leite Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Estrogonofe Bovino Saladas	Legumes refogados Picadinho bovino Saladas	Arroz com cenoura Panquecas Coloridas Saladas	Batata em molho Frango crocante Salada	Polenta Cremosa Carne moída com legumes Saladas

- ❖ REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, 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

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