



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 – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

**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 frutas</b>	<b>Chá de Frutas Pão com omelete</b>	<b>Leite com mascavo Pão Francês Integral com requeijão</b>	<b>Café com leite Bolacha Caseira</b>	<b>Leite com mascavo Sanduiche com presunto e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta cremosa Carne Suína picadinha Saladas</b>	<b>Arroz colorido Rocamble de carne moída com queijo e legumes Saladas</b>	<b>Legumes assados Frango em molho Saladas</b>	<b>Mandioca ou Batata Cozida Bife bovino picadinho Saladas</b>	<b>Macarrão à Primavera Frango crocante 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 Branco Estrogonofe de frango Saladas</b>	<b>Sanduiche de salpicão Suco de frutas</b>	<b>Purê de Batatas Bife picadinho com legumes Saladas</b>	<b>Cereal Matinal com leite Banana</b>	<b>Arroz carreteiro com legumes Saladas</b>

- ❖ 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 Integral)  
PARIGOT DE SOUZA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

2ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com mascau Pão com doce de leite	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Café com leite Pão com queijo Ovos mexidos	Leite com mascau Sanduiche com mortadela e queijo	Café com leite Pão Integral com requeijão
ALMOÇO	Macarrão ao alho e óleo Picadinho bovino com legumes Saladas	Legumes refogados Carne Suína picadinha Saladas	Arroz do Brasil (milho e ervilha) Isclas de frango grelhado Saladas	Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Saladas	Polenta cremosa com queijo Omelete de forno 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 Branco Frango assado com batatas Saladas	Cachorro Quente Suco de Frutas	Polenta recheada com carne moída e queijo Saladas	Cereal Matinal Iogurte de Frutas	Macarronada com bife em tiras 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 Integral)**  
**PARIGOT DE SOUZA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024**

**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 frutas ou nata</b>	<b>Chá de frutas Pão com carne moída e queijo</b>	<b>Leite com mascavo Pão integral com manteiga e queijo</b>	<b>Cereal Matinal com leite Biscoitos Sortidos</b>	<b>Leite com mascavo Sanduiche com presunto e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Legumes refogados Picadinho Bovino cebollado Saladas</b>	<b>Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas</b>	<b>Lasanha de carne moída com legumes e queijo Saladas</b>	<b>Polenta cremosa Frango em molho Saladas</b>	<b>Arroz de forno com legumes e queijo Ovo mexido 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>Macarrão à Bolonhesa Saladas</b>	<b>Sanduiche com mortadela e queijo Suco de frutas</b>	<b>Risoto de frango com legumes Saladas</b>	<b>Cuca Caseira Café com leite</b>	<b>Arroz Carreteiro com legumes Saladas</b>

- ❖ 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 Integral)  
PARIGOT DE SOUZA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

4ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão Integral com requeijão	Chá de Frutas Sanduiche com mortadela e queijo	Leite com mascav Pão com nata e/ou melado	Café com leite Bolacha Caseira	Leite com mascav Pão com carne moída e queijo
ALMOÇO	Purê de Mandioca ou Batata Frango assado Saladas	Legumes refogados Picadinho bovino Saladas	Arroz com cenoura Panquecas Coloridas Saladas	Polenta Cremosa Filé de tilápia crocante Saladas	Batata em molho Ovo frito sem gordura 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	Estrogonofe Bovino Arroz branco Saladas	Pão com carne moída com legumes e queijo Suco de Frutas	Creme de Milho Bife picadinho com legumes Saladas	Cereal Matinal com leite Banana	Macarronada com frango desfiado 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