



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)
VALENTIM BIASUSSI – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

MENSAL					
<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<u>1ª SEMANA</u>	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
<u>2ª SEMANA</u>	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	Bolo de Chocolate Chá de Frutas Fruta
<u>3ª SEMANA</u>	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 Pão de Queijo	Arroz Branco Panqueca de carne moída com legumes Saladas	Cereal Matinal com leite Fruta
<u>4ª SEMANA</u>	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	Torta de frango com requeijão Café com leite Fruta

- ❖ 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