



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)

JOSAFAT KMITA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2024

1ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão com doce de leite	Chá de frutas Pão com omelete	Leite com mascavo Pão com requeijão	Café com leite Cuca caseira	Chá de frutas Pão integral com mortadela e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas	Legumes refogados Frango em molho Saladas	Batata em molho Carne suína refogada Saladas	Macarrão à primavera Frango assado Saladas	Arroz de forno Picadinho bovino com legumes 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	Macarronada com frango desfiado Saladas	Bolo de chocolate Suco de frutas	Arroz branco Estrogonofe bovino Saladas	Pão com carne moída com legumes Suco de frutas	Polenta cremosa Frango em molho Saladas

- ❖ 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 FERREIRA, CRN8-11206



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)

JOSAFAT KMITA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2024

2ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão com doce de fruta	Chá de frutas Pão com carne moída	Leite com mascavo Pão com queijo	Café com leite Bolacha caseira	Chá de frutas Pão integral com presunto e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Frango em molho com legumes Saladas	Legumes assados Picadinho bovino com legumes Saladas	Farofa de legumes Bife em tiras Saladas	Purê de mandioca Carne suína acebolada Saladas	Macarrão à bolonhesa Ovo cozido 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	Escondidinho de batata com carne moída Saladas	Iogurte de frutas Cereal matinal	Macarrão com frango xadrez Saladas	Cachorro quente Suco de frutas	Arroz carreteiro Saladas

- ❖ 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 FERREIRA, CRN8-11206



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)

JOSAFAT KMITA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2024

3ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão com doce de leite	Chá de frutas Pão com queijo e ovos mexidos	Leite com mascavo Pão com requeijão	Café com leite Biscoitos sortidos	Chá de frutas Pão integral com mortadela e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas	Purê de Batata Bife em tiras Saladas	Legumes Refogados Frango Assado Saladas	Mandioca Cozida Carne Suína em molho Saladas	Macarrão ao alho e óleo Iscas de frango grelhado 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	Quirerinha com carne suína Saladas	Pão de queijo Suco de frutas	Macarrão à bolonhesa Saladas	Pão com carne de panela e legumes Suco de frutas	Risoto de frango com legumes Saladas

- ❖ 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 FERREIRA, CRN8-11206



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)

JOSAFAT KMITA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2024

4ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão com nata	Chá de frutas Pão com presunto e queijo	Leite com mascavo Pão com requeijão	Torta salgada de frango Café com leite	Chá de frutas Pão integral com queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Carne suína crocante Saladas	Farofa de legumes Picadinho bovino em molho Saladas	Frango assado com batatas Saladas	Arroz colorido Lasanha à bolonhesa Saladas	Macarrão ao pomodoro Ovo cozido 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 Estrogonofe de frango Saladas	Iogurte de frutas Cereal matinal	Macarrão com carne de panela Saladas	Pão com mortadela e queijo Suco de frutas	Polenta recheada com carne moída e queijo Saladas

- ❖ 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 FERREIRA, CRN8-11206