



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 – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/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 leite</b>	<b>Chá de frutas Pão com omelete</b>	<b>Leite com mascavo Pão com requeijão</b>	<b>Café com leite Cuca caseira</b>	<b>Chá de frutas Pão integral com mortadela e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas</b>	<b>Legumes refogados Frango em molho Saladas</b>	<b>Batata em molho Carne suína refogada Saladas</b>	<b>Macarrão à primavera Frango assado Saladas</b>	<b>Arroz de forno Picadinho bovino com legumes 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>Macarronada com frango desfiado Saladas</b>	<b>Bolo de chocolate Suco de frutas</b>	<b>Arroz branco Estrogonofe bovino Saladas</b>	<b>Pão com carne moída com legumes Suco de frutas</b>	<b>Polenta cremosa Frango em molho Saladas</b>

- ❖ 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: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)**  
**PARIGOT DE SOUZA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2024**

**2ª 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 fruta</b>	<b>Chá de frutas Pão com carne moída</b>	<b>Leite com mascavo Pão com queijo</b>	<b>Café com leite Bolacha caseira</b>	<b>Chá de frutas Pão integral com presunto e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta cremosa Frango em molho com legumes Saladas</b>	<b>Legumes assados Picadinho bovino com legumes Saladas</b>	<b>Farofa de legumes Bife em tiras Saladas</b>	<b>Purê de mandioca Carne suína acebolada Saladas</b>	<b>Macarrão à bolonhesa Ovo cozido 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>Escondidinho de batata com carne moída Saladas</b>	<b>Iogurte de frutas Cereal matinal</b>	<b>Macarrão com frango xadrez Saladas</b>	<b>Cachorro quente Suco de frutas</b>	<b>Arroz carreteiro Saladas</b>

- ❖ 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: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA - SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/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 leite</b>	<b>Chá de frutas Pão com queijo e ovos mexidos</b>	<b>Leite com mascavo Pão com requeijão</b>	<b>Café com leite Biscoitos sortidos</b>	<b>Chá de frutas Pão integral com mortadela e queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas</b>	<b>Purê de Batata Bife em tiras Saladas</b>	<b>Legumes Refogados Frango Assado Saladas</b>	<b>Mandioca Cozida Carne Suína em molho Saladas</b>	<b>Macarrão ao alho e óleo Isclas de frango grelhado 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>Quirerinha com carne suína Saladas</b>	<b>Pão de queijo Suco de frutas</b>	<b>Macarrão à bolonhesa Saladas</b>	<b>Pão com carne de panela e legumes Suco de frutas</b>	<b>Risoto de frango com legumes Saladas</b>

- ❖ 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: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)  
PARIGOT DE SOUZA – SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO/2024

**4ª 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 nata</b>	<b>Chá de frutas Pão integral com presunto e queijo Pão com queijo</b>	<b>Leite com mascavo Pão com requeijão</b>	<b>Torta salgada de frango Café com leite</b>	<b>Chá de frutas Pão com queijo</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Polenta cremosa Carne suína crocante Saladas</b>	<b>Farofa de legumes Picadinho bovino em molho Saladas</b>	<b>Frango assado com batatas Saladas</b>	<b>Arroz colorido Lasanha à bolonhesa Saladas</b>	<b>Macarrão ao pomodoro Ovo cozido 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>Iogurte de frutas Cereal matinal</b>	<b>Macarrão com carne de panela Saladas</b>	<b>Pão com mortadela e queijo Suco de frutas</b>	<b>Polenta recheada com carne moída e queijo Saladas</b>

- ❖ 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