



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 – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2025

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 frutas	Chá de frutas Pão com queijo	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão	Café com leite Bolo de chocolate	Chá de frutas Sanduiche com presunto e queijo
ALMOÇO	Macarrão à Primavera Bife bovino picadinho Saladas	Legumes refogados Isclas de frango grelhado Saladas	Arroz colorido Rocambole de carne moída com queijo Saladas	Mandioca ou Batata Cozida Carne Suína picadinha Saladas	Polenta cremosa Frango em molho 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	Polenta com queijo Ovo frito sem gordura Saladas	Cereal Matinal com leite Biscoito	Arroz branco Estrogonofe de gado Saladas	Pão com frango desfiado, tomate e alface Suco de fruta	Macarrão à bolonhesa 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 S. 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 - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2025

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 leite	Chá de frutas Pão com queijo	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão	Café com leite Bolacha caseira	Chá de frutas Pão com ovos mexidos
ALMOÇO	Polenta cremosa Carne suína picadinha Saladas	Legumes assados Picadinho bovino Saladas	Macarrão ao alho e óleo Picadinho bovino com legumes Saladas	Arroz com cenoura Iscas de frango grelhado Saladas	Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo 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	Cereal Matinal Iogurte de fruta	Polenta com frango em molho Saladas	Pão com carne moída com legumes Suco de fruta	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 S. 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 - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2025

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 frutas	Chá de frutas Pão com queijo	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão	Café com leite Bolo de cenoura	Chá de frutas Sanduiche com mortadela e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Carne moída em molho com legumes Saladas	Mandioca cozida Picadinho Bovino Saladas	Lasanha de carne moída com legumes e queijo Saladas	Legumes refogados Carne Suína picadinha Saladas	Arroz de forno com legumes e queijo Isclas 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	Arroz carreteiro com legumes Saladas	Pão de Queijo Suco de fruta	Macarronada com frango desfiado Saladas	Pão com carne de panela com legumes Suco de fruta	Polenta recheada com carne moída 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 S. 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 – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2025

4ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão com melado	Chá de frutas Pão com queijo	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão	Café com leite Cuca caseira	Chá de frutas Pão com ovos mexidos
ALMOÇO	Macarrão ao pomodoro Frango assado Saladas	Legumes refogados Picadinho bovino Saladas	Farofa de legumes Carne moída em molho com legumes Saladas	Polenta Cremosa Filé de tilápia crocante Saladas	Batata em molho Carne suína picadinha 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	Cereal Matinal com leite Biscoito	Risoto de frango com legumes Saladas	Cachorro quente Suco de fruta	Macarronada com almôndegas 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 S. WALKER FERREIRA, CRN8- 11206