



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 - MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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 achocolatado Pão Integral com requeijão | Cereal matinal com leite Biscoitos sortidos | Leite com achocolatado Sanduiche com presunto e queijo |
| ALMOÇO | Polenta cremosa com Carne moída em molho com legumes Saladas | Batata Doce cozida Carne Suína picadinha Saladas | Legumes assados Frango em molho Saladas | Farofa de Legumes Bife bovino picadinho Saladas | Macarrão ao sugo Almôndegas 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 | Canja de frango com macarrão e legumes | Arroz carreteiro com legumes Saladas | Sopa de legumes com carne bovina | Pão com ovos mexidos Chá de frutas | Polenta cremosa Frango em molho 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: Ensino Fundamental I Integral)
JOSAFAT KMITA - MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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 achocolatado Pão Integral com requeijão | Café com leite Cuca caseira | Leite com achocolatado Pão com ovos mexidos |
| ALMOÇO | Polenta cremosa com queijo Carne Suína picadinha Saladas | Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Saladas | Macarrão ao Pomodoro Bife picadinho acebolado Saladas | Legumes refogados Iscas de frango grelhado Saladas | Arroz colorido 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 | Sopa de feijão com macarrão e legumes | Pão de Queijo Café com leite | Canja de frango com macarrão e legumes | Pão com carne moída com legumes Chá de Frutas | Risoto de frango com legumes 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: Ensino Fundamental I Integral)
JOSAFAT KMITA - MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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 ovos mexidos | Leite com achocolatado Pão Integral com queijo | Café com leite Bolo de chocolate | Leite com achocolatado Sanduiche com mortadela e queijo |
| ALMOÇO | Polenta cremosa Frango em molho Saladas | Macarrão à Primavera Carne moída em molho com legumes Saladas | Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas | Legumes assados Picadinho Bovino acebolado Saladas | Arroz de forno com legumes e queijo Isclas de frango refogado 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 Salada | Macarronada com frango desfiado Saladas | Sopa de Lentilha com macarrão e legumes | Cachorro quente Chá de Frutas | Sopa de legumes com carne bovina |

- ❖ 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: Ensino Fundamental I Integral)
JOSAFAT KMITA - MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/2025

4ª 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 nata | Leite com achocolatado Pão Integral com queijo | Café com leite Bolacha caseira | Leite com achocolatado Pão com ovos mexidos |
| ALMOÇO | Macarrão ao alho e óleo Carne Suína picadinha Saladas | Arroz com cenoura Panquecas Coloridas Saladas | Polenta Cremosa Filé de tilápia crocante Saladas | Legumes refogados Frango assado Saladas | Batata em molho Picadinho bovino 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 | Torta salgada Chá de Frutas | Sopa de feijão com macarrão e legumes | Pão com carne de panela, legumes e queijo Chá de Frutas | Canja de frango com macarrão e legumes |

- ❖ 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