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/2025**

| *1º SEMANA* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *DIAS* | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| CAFÉ DA MANHÃ | **Café com leite<br>Pão com doce de leite** | **Chá de frutas<br>Pão com ovos mexidos** | **Leite com achocolatado<br>Pão com requeijão** | **Café com leite<br>Biscoitos Sortidos** | **Chá gelado<br>Pão integral com presunto e queijo** |
| ALMOÇO | **Batata em molho<br>Carne suína refogada<br>Saladas** | **Legumes refogados<br>Frango em molho<br>Saladas** | **Arroz de forno<br>Picadinho bovino com legumes<br>Saladas** | **Macarrão à primavera<br>Frango assado<br>Saladas** | **Polenta cremosa<br>Carne moída em molho com legumes<br>Saladas** |
| SOBREMESA | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** |
| LANCHE DA TARDE | **Macarronada com frango desfiado<br>Saladas** | **Iogurte de Frutas<br>Cereal Matinal** | **Polenta Cremosa<br>Frango em Molho<br>Saladas** | **Sanduíche Natural (Peito de Frango, alface, tomate e cenoura)<br>Suco de Frutas** | **Mandioca cozida<br>Carne suína crocante<br>Couve refogada** |

- 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 PEDAÇÕS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8-9149
PATRICIA THOMAZI REOLON, CRN8-9156

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/2025**

| *2ª SEMANA* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *DIAS* | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| CAFÉ DA MANHÃ | **Café com leite<br>Pão com doce de fruta** | **Chá de frutas<br>Pão com carne moída** | **Leite com achocolatado<br>Pão com queijo** | **Café com leite<br>Cuca Caseira** | **Chá de frutas<br>Pão integral com presunto e queijo** |
| ALMOÇO | **Omelete com legumes<br>Batata doce cozida<br>Saladas** | **Polenta cremosa<br>Frango em molho com legumes<br>Salada** | **Farofa de legumes<br>Carne moída em molho<br>Saladas** | **Purê de mandioca<br>Carne suína acebolada<br>Saladas** | **Macarrão à bolonhesa<br>Abobrinha refogada<br>Saladas** |
| SOBREMESA | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** |
| LANCHE DA TARDE | **Escondidinho de batata com carne moída<br>Saladas** | **Bolo de Fubá<br>Suco de Frutas** | **Macarrão ao molho de frango<br>Saladas** | **Pão com carne moída, queijo e legumes<br>Suco de frutas** | **Arroz carreteiro com legumes picadinhos<br>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 PEDAÇÕS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8-9149
PATRICIA THOMAZI REOLON, CRN8-9156

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/2025**

| *3ª SEMANA* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *DIAS* | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| CAFÉ DA MANHÃ | **Café com leite<br>Pão com doce de leite** | **Chá de frutas<br>Pão com queijo e ovos mexidos** | **Leite com achocolatado<br>Pão com requeijão** | **Café com leite<br>Biscoitos sortidos** | **Chá de frutas<br>Pão integral com presunto e queijo** |
| ALMOÇO | **Polenta cremosa<br>Carne moída em molho com legumes<br>Saladas** | **Legumes Refogados<br>Iscas de frango grelhado<br>Saladas** | **Farofa de legumes<br>Picadinho bovino em molho<br>Saladas** | **Mandioca Cozida<br>Carne Suína em molho<br>Saladas** | **Panqueca com molho de carne moída<br>Saladas** |
| SOBREMESA | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** |
| LANCHE DA TARDE | **Quirerinha com carne suína<br>Saladas** | **Pão de queijo<br>Vitamina de frutas com aveia** | **Arroz Branco<br>Estrogonofe bovino<br>Saladas** | **Pão com carne de panela e legumes<br>Suco de frutas** | **Risoto de frango com legumes<br>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 PEDAÇÕS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8-9149
PATRICIA THOMAZI REOLON, CRN8-9156

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/2025**

| *4ª SEMANA* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *DIAS* | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| CAFÉ DA MANHÃ | **Café com leite<br>Pão com nata** | **Chá de frutas<br>Pão com presunto e queijo** | **Leite com achocolatado<br>Pão com requeijão** | **Pastel assado de frango<br>Café com leite** | **Chá de frutas<br>Pão integral com queijo** |
| ALMOÇO | **Polenta cremosa<br>Carne suína crocante<br>Saladas** | **Frango assado com batatas<br>Salada** | **Lasanha à bolonhesa<br>Saladas** | **Purê de batatas<br>Bife em tiras<br>Salada** | **Macarrão à primavera<br>Iscas de frango grelhado<br>Saladas** |
| SOBREMESA | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** | **Frutas picadinhas<br>(No mínimo 2 opções)<br>Adicionar fibras** |
| LANCHE DA TARDE | **Arroz branco<br>Estrogonofe de frango<br>Saladas** | **Cereal matinal com leite** | **Macarrão ao alho e óleo<br>Bife em tiras<br>Saladas** | **Pão com carne moída com legumes<br>Suco de frutas** | **Polenta recheada com carne moída e queijo<br>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 PEDAÇÕS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8-9149
PATRICIA THOMAZI REOLON, CRN8-9156