



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)
PARIGOT DE SOUZA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2026

1ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com ovo mexido Chá de erva doce	Café com Leite Pão com melado e nata	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão	Café com leite Bolacha Caseira	Cuca Chá de frutas Banana
ALMOÇO	Macarrão à Primavera Bife bovino picadinho Repolho	Estrogonofe Frango Salada Alface e cenoura ralada	Risoto Colorido (frango, milho, ervilha, cenoura) Repolho e brócolis	Mandioca cozida e Carne Suína Crocante Salada de tomate com cebola	Polenta cremosa Frango em molho Repolho
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	Pão com carne moída Suco de Polpa de Limão	Iogurte de frutas Torta Salgada de Frango e legumes	Quirerinha com carne suína Rúcula com Alface Banana	Escondidinho de batata com carne moída Brócolis cozido	Abóbora Cabotiá com temperinho verde com iscas de frango Repolho com tomate

- ❖ 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:

LUZIANE GODOY RIBEIRO, CRN-8: 6562
PATRICIA THOMAZI REOLON, CRN-8: 9156



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)
PARIGOT DE SOUZA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2026

2ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com ovo mexido e queijo Chá de endro	Café com Leite Pão com doce de frutas e/ou nata	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão	Café com leite Bolacha Caseira	Cuca Chá de frutas Maça
ALMOÇO	Legumes assados (batata, cenoura, abobrinha) Picadinho bovino Saladas	Purê de batatas com bife em tiras Alface com Rúcula	Macarrão parafuso com molho de frango Salada de beterraba e cenoura cozida	Arroz com cenoura, Isclas de frango grelhado Alface	Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Tomate com cebola
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	Pão francês com presunto e queijo e requeijão Suco Integral de Uva	Arroz branco Estrogonofe de frango Tomate com cebola	Polenta com carne moída Repolho	Macarrão espaguete ao alho e óleo Bife em tiras Alface	Bolo de cenoura Vitamina de Banana e Maça

- ❖ 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:

LUZIANE GODOY RIBEIRO, CRN-8: 6562
PATRICIA THOMAZI REOLON, CRN-8: 9156



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)
PARIGOT DE SOUZA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2026

3ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com omelete e temperinhos Chá de camomila	Café com Leite Pão torrado com queijo e orégano	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão	Café com leite Bolacha Caseira	Cuca Chá de Abacaxi com hortelã Banana
ALMOÇO	Polenta com queijo Carne Suína picadinha Couve Refogada	Iscas de frango grelhado Beterraba e couve flor cozida	Macarrão penne com carne moída em molho Acelga	Arroz de Forno (peito de frango, requeijão, seleta e queijo) Salada de Alface	Purê de abóbora cabotiá com carne moída Repolho
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	Pão com iscas de gado, cebola, tomate e alface Suco Natural de Polpa de Manga	Bisteca Suína com batata em molho Alface	Polenta recheada com carne moída e queijo Repolho	Arroz com Carne de panela em cubos com batata e cenoura em molho Alface	Bolo de banana com cacau e aveia Suco de polpa

- ❖ 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:

LUZIANE GODOY RIBEIRO, CRN-8: 6562
PATRICIA THOMAZI REOLON, CRN-8: 9156



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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Ensino Fundamental I Integral)
PARIGOT DE SOUZA – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2026

4ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Sanduíche de pão com ovo Chá de maçã com canela	Café com Leite Pão torrado com queijo e orégano	Leite com mascavo Pão Integral com requeijão	Café com leite Bolacha Caseira	Cuca Chá de erva doce Maçã
ALMOÇO	Macarrão ao pomodoro Frango assado Brócolis/couve-flor	Purê de mandioca carne suína Chuchu cozido com temperinho verde Abacaxi	Carreteiro com legumes picados (couve flor, vagem, cenoura) Tomate com repolho	Lasanha à bolonhesa (carne moída e presunto) Acelga com cenoura	Estrogonofe com iscas de gado Alface e cenoura ralada
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	Sanduíche Natural (peito de frango desfiado, requeijão, cenoura, tomate e alface) Suco de Uva Integral	Polenta Cremosa Filé de Tilápia Alface	Canjica com leite Maçã	Arroz e Feijão Farofa de couve com ovos e bacon Laranja	Pão de Queijo Iogurte de Frutas Banana

- ❖ 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:
LUZIANE GODOY RIBEIRO, CRN-8: 6562
PATRICIA THOMAZI REOLON, CRN-8: 9156