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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Educação Infantil Integral)
CMEI CRIANÇA FELIZ – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

1ª SEMANA					
DIAS	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	Leite integral tipo A Pão com nata e/ou Doce de Frutas sem açúcar	Chá de Frutas Pão com omelete	Leite com mascau Pão Integral com queijo	Suco verde (abacaxi com couve) Pão com carne moída	Leite integral tipo A Sanduiche com presunto e queijo
ALMOÇO	Mandioca ou Batata Cozida Bife bovino picadinho Saladas	Arroz colorido Rocambole de carne moída com queijo e legumes Saladas	Legumes assados Frango em molho Saladas	Polenta cremosa Carne Suína picadinha Saladas	Macarrão à Primavera Ovo cozido Saladas
SOBREMESA	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Pão de Queijo Suco de fruta	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras	Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras
LANCHE DA TARDE	Macarronada Pomodoro com Frango Saladas	Muffin de legumes Suco de frutas	Polenta cremosa com queijo Ovo frito sem gordura Saladas	Pão com frango desfiado, tomate e alface Chá de frutas	Arroz carreteiro com legumes Saladas

- **NÃO UTILIZAR AÇÚCARES NAS PREPARAÇÕES;**
- **REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL E GORDURAS;**
- **ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;**
- **FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;**
- **CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇÕS 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: Educação Infantil Integral)
CMEI CRIANÇA FELIZ – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

2ª SEMANA					
DIAS	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	**Leite integral tipo A Pão com nata e/ou requeijão**	**Vitamina de Morango Pão com ovos mexidos**	**Leite com mascau Pão de Queijo**	**Suco nutritivo (laranja com cenoura) Pão com carne moída**	**Leite integral tipo A Sanduiche com mortadela e queijo**
ALMOÇO	**Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Saladas**	**Legumes refogados Carne Suína picadinha Saladas**	**Macarrão ao alho e óleo Picadinho Bovino com legumes Saladas**	**Arroz do Brasil (milho e ervilha) Iscas de frango grelhado Saladas**	**Polenta cremosa com queijo Omelete de forno Saladas**
SOBREMESA	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Bolo de frutas sem açúcar Suco de fruta sem açúcar**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**
LANCHE DA TARDE	**Arroz Branco Frango assado com batatas Saladas**	**Cachorro Quente Chá de Frutas**	**Polenta recheada com carne moída e queijo Saladas**	**Torta Salgada Chá de Frutas**	**Macarronada com bife em tiras Saladas**

- **NÃO UTILIZAR AÇÚCARES NAS PREPARAÇÕES;**
- **REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL E GORDURAS;**
- **ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;**
- **FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;**
- **CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇÕS 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: Educação Infantil Integral)
CMEI CRIANÇA FELIZ – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

3ª SEMANA					
DIAS	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	**Leite integral tipo A Pão com nata e/ou Doce de Frutas sem açúcar**	**Chá de Frutas Pão com omelete**	**Leite com mascau Pão Integral com queijo**	**Suco nutritivo (laranja com beterraba) Pão com carne moída**	**Leite integral tipo A Sanduiche com presunto e queijo**
ALMOÇO	**Legumes refogados Picadinho Bovino acebolado Saladas**	**Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas**	**Lasanha de carne moída com legumes e queijo Saladas**	**Polenta cremosa Frango em molho Saladas**	**Arroz de forno com legumes e queijo Ovo mexido Saladas**
SOBREMESA	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Cookies de banana Suco de fruta**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**
LANCHE DA TARDE	**Macarrão à Bolonhesa Saladas**	**Muffin de frango com requeijão Suco de fruta**	**Risoto de frango com legumes Saladas**	**Pão e Omelete de forno com legumes Chá de frutas**	**Arroz Carreteiro com legumes Saladas**

- **NÃO UTILIZAR AÇÚCARES NAS PREPARAÇÕES;**
- **REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL E GORDURAS;**
- **ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;**
- **FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;**
- **CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇÕS 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: Educação Infantil Integral)
CMEI CRIANÇA FELIZ – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

4ª SEMANA					
DIAS	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	**Leite integral tipo A Pão com requeijão**	**Vitamina de Banana Pão com ovos mexidos**	**Leite com Mascau Pão de Queijo**	**Suco nutritivo (mamão com laranja) Pão com carne moída**	**Leite integral tipo A Sanduiche com mortadela e queijo**
ALMOÇO	**Purê de Mandioca ou Batata Frango assado Saladas**	**Legumes refogados Picadinho bovino Saladas**	**Arroz com cenoura Panquecas Coloridas Saladas**	**Polenta Cremosa Filé de tilápia crocante Saladas**	**Batata em molho Ovo frito sem gordura Saladas**
SOBREMESA	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Bolo de chocolate (de feijão) Suco de fruta sem açúcar**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras**
LANCHE DA TARDE	**Quirerinha com carne suína Saladas**	**Pão com carne moída com legumes e queijo Chá de Frutas**	**Creme de Milho Omelete à Primavera Saladas**	**Torta de legumes Chá de Frutas**	**Macarronada com frango desfiado Saladas**

- **NÃO UTILIZAR AÇÚCARES NAS PREPARAÇÕES;**
- **REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL E GORDURAS;**
- **ADICIONAR AZEITE DE OLIVA E FIBRAS (CHIA E GERGELIM) NAS VERDURAS E FRUTAS;**
- **FEIJÃO E ARROZ DIARIAMENTE NO ALMOÇO;**
- **CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇÕS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;**
- **BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA**

NUTRICIONISTAS:
LUCIELI DE OLIVEIRA, CRN8- 9149
MILENE SAMARIS WALKER, CRN8- 11206