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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
(Modalidade: Educação Infantil Parcial (Pré)
CMEI PEQUENO CIDADÃO – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2023

1ª SEMANA					
DIAS	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
ENTRADA	**Fruta**	**Fruta**	**Pão de Queijo**	**Fruta**	**Fruta**
LANCHE	**Leite integral tipo A Pão com nata e/ou doce de frutas**	**Arroz Branco Lasanha à Bolonhesa com legumes e queijo Saladas**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras Biscoitos Sortidos**	**Feijão Preto + Arroz Frango Assado com Batatas Saladas**	**Torta Salgada Chá de Frutas**
2ª SEMANA					
ENTRADA	**Fruta**	**Fruta**	**Vitamina de Morango**	**Fruta**	**Fruta**
LANCHE	**Cachorro Quente com milho e ervilha Suco de fruta**	**Macarrão à Primavera Bife picadinho acebolado Saladas**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras Cuca Caseira**	**Feijão Preto + Arroz Legumes refogados Iscas de frango Saladas**	**Cereal Matinal com leite Banana**
3ª SEMANA					
ENTRADA	**Fruta**	**Fruta**	**Bolacha Caseira**	**Fruta**	**Fruta**
LANCHE	**Leite integral tipo A com Mascau Sanduiche de presunto, queijo, tomate e alface**	**Arroz com Brócolis Panquecas Coloridas Saladas**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras Torta de bolacha**	**Feijão Carioca + Arroz Polenta cremosa Carne Suína picadinha Saladas**	**Bolo de Banana com aveia Suco de Frutas**
4ª SEMANA					
ENTRADA	**Fruta**	**Fruta**	**Vitamina de Banana**	**Fruta**	**Fruta**
LANCHE	**Chá de frutas Pão com carne moída, tomate e alface**	**Arroz Branco Purê de Batata Filé de Tilápia Saladas**	**Frutas Picadinhas (No mínimo 3 opções) Adicionar fibras Muffin de frango com requeijão**	**Feijão Preto Arroz Colorido Omelete à primavera Saladas**	**Iogurte de Frutas Cereal Matinal**

- **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
MILENE SAMARIS WALKER, CRN8- 11206