



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 – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

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 omelete	Leite com mascau Pão Francês Integral com requeijão	Café com leite Bolacha Caseira	Leite com mascau Sanduiche com presunto e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Carne Suína picadinha Saladas	Arroz colorido Rocamble de carne moída com queijo e legumes Saladas	Legumes assados Frango em molho Saladas	Mandioca ou Batata Cozida Bife bovino picadinho Saladas	Macarrão à Primavera Frango crocante 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	Arroz Branco Estrogonofe de frango Saladas	Sanduiche de salpicão Suco de frutas	Purê de Batatas Bife picadinho com legumes Saladas	Cereal Matinal com leite Banana	Arroz carreteiro 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 - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

2ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com mascavo Pão com doce de leite	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Café com leite Pão com queijo Ovos mexidos	Leite com mascavo Sanduiche com mortadela e queijo	Café com leite Pão Integral com requeijão
ALMOÇO	Macarrão ao alho e óleo Picadinho bovino com legumes Saladas	Legumes refogados Carne Suína picadinha Saladas	Arroz do Brasil (milho e ervilha) Isclas de frango grelhado Saladas	Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Saladas	Polenta cremosa com queijo Omelete de forno 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	Arroz Branco Frango assado com batatas Saladas	Cachorro Quente Suco de Frutas	Polenta recheada com carne moída e queijo Saladas	Cereal Matinal Iogurte de Frutas	Macarronada com bife em tiras 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 – FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

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 ou nata	Chá de frutas Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Pão integral com manteiga e queijo	Cereal Matinal com leite Biscoitos Sortidos	Leite com mascavo Sanduiche com presunto e queijo
ALMOÇO	Legumes refogados Picadinho Bovino cebola 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 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	Macarrão à Bolonhesa Saladas	Sanduiche com mortadela e queijo Suco de frutas	Risoto de frango com legumes Saladas	Cuca Caseira Café com leite	Arroz Carreteiro 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 - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL/2024

4ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão Integral com requeijão	Chá de Frutas Sanduiche com mortadela e queijo	Leite com mascau Pão com nata e/ou melado	Café com leite Bolacha Caseira	Leite com mascau Pão com carne moída 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 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	Pão com carne moída com legumes e queijo Suco de Frutas	Creme de Milho Bife picadinho com legumes Saladas	Cereal Matinal com leite Banana	Macarronada com frango desfiado 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