



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 – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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 ou nata	Leite com mascavo Pão Integral com presunto e queijo	Chá de Frutas Pão com queijo Ovos mexidos	Café com leite Cuca Caseira	Leite com mascavo Pão com carne moída e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa com Carne moída em molho com legumes Saladas	Macarrão com molho de tomates e manjeriço Ovo frito sem gordura Saladas	Legumes assados Frango em molho Saladas	Mandioca ou Batata Cozida Carne Suína picadinha Saladas	Farofa de Legumes Bife bovino picadinho 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	Canja de frango com macarrão e legumes	Sagu quentinho com creme Biscoitos Sortidos	Caldo de mandioca com carne bovina e legumes	Arroz carreteiro com legumes Saladas	Polenta cremosa com queijo Frango em molho 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: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)
PARIGOT DE SOUZA – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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 ou nata	Café com leite Pão Integral com requeijão	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Café com leite Bolo de chocolate	Leite com mascavo Sanduiche com mortadela e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa com queijo Carne Suína picadinha Saladas	Escondidinho de mandioca ou batata com carne moída e queijo Saladas	Macarrão ao Pomodoro Omelete de forno Saladas	Legumes refogados Iscas de frango grelhado Saladas	Arroz colorido Picadinho Bovino com legumes 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	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Pão de Queijo Biscoitos Sortidos Chá de Frutas	Canja de frango com legumes e macarrão	Cachorro Quente Chá de Frutas	Risoto de frango 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: Educação Infantil e Ensino Fundamental I Integral)
PARIGOT DE SOUZA – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/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	Leite com mascavo Pão com omelete	Chá de Frutas Pão com presunto e queijo	Café com leite Bolacha Caseira	Leite com mascavo Pão Integral com manteiga e queijo
ALMOÇO	Polenta cremosa Frango em molho Saladas	Mandioca cozida Carne Suína picadinha Saladas	Macarrão ao sugo com Almôndegas Saladas	Legumes assados Picadinho Bovino acebolado 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	Sopa de legumes com carne bovina	Bolinho de chuva com goiabada Chá de Frutas	Estrogonofe Bovino Arroz Branco Saladas	Sopa de Lentilha com macarrão e legumes	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



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 – MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO/2024

4ª SEMANA

<u>DIAS</u>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com mascavo Pão com nata e melado	Café com leite Pão Integral com requeijão	Chá de Frutas Pão com carne moída e queijo	Leite com mascavo Torta Salgada	Café com leite Sanduiche com mortadela e queijo
ALMOÇO	Macarrão à Primavera Ovo cozido Saladas	Arroz com cenoura Panquecas Coloridas Saladas	Polenta Cremosa Filé de tilápia crocante Saladas	Legumes refogados Frango assado Saladas	Batata em molho Picadinho bovino 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	Risoto de frango com legumes Saladas	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Canja de frango com legumes	Pão com carne de panela, legumes e queijo Chá de Frutas	Polenta Cremosa Carne moída 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