



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO FEVEREIRO– SEMANA 1



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

ZONA (Urbana)

FAIXA ETÁRIA (5-10 anos).

PERÍODO (integral)

	2ª FEIRA 03/02	3ª FEIRA 04/02	4ª FEIRA 05/02	5ª FEIRA 06/02	6ª FEIRA 07/02
Café da manhã- 09:15h			Cachorro quente	Pão francês com doce de frutas e café com leite	logurte com polpa de fruta e banana
				<u>Fruta: Maça</u>	
Almoço 11:40h			Arroz, feijão e carne de panela	Arroz, feijão e macarrão com carne moída	Arroz, feijão e quirera com carne de porco
			<i>Repolho e cenoura</i>	<i>Salada de beterraba e cenoura</i>	<i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
			<u>Fruta: Melancia</u>		
Jantar 16:00h			Sopa de feijão	Risoto	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	634 kcal	81g 51%	17g 124%	8g 62%	94 mcg	12,6 mg	102 mg	2,3 mg
								 Vanderleia Volff Nutricionista CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO FEVEREIRO– SEMANA 2



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 10/02	3ª FEIRA 11/02	4ª FEIRA 12/02	5ª FEIRA 13/02	6ª FEIRA 14/02
Café da manhã- 09:15h	Bolacha caseira com chá Fruta: Banana	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá	Pão fatiado com margarina e café com leite <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Ovos mexidos
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e peito de frango Salada de abobrinha e cenoura	Arroz, feijão e polenta com peito de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne moída <i>Cenoura e beterraba cozida</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de alface <u>Fruta:</u> <u>Manga</u></i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Repolho e cenoura</i>
Jantar 16:00h	Carreteiro	Sopa de frango com legumes	Macarrão com peito de frango	Sopa de feijão	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	1210 kcal	156 g 98%	44g 151%	20g 46%	173 mcg	20,2 mg	214 mg	5,1 mg

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO FEVEIREIRO– SEMANA 3



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 17/02	3ª FEIRA 18/02	4ª FEIRA 19/02	5ª FEIRA 20/02	6ª FEIRA 21/02
Café da manhã- 09:15h	Rosquinha com chá Fruta: Banana	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Cachorro quente	Pão francês com doce de frutas e café com leite <u>Fruta: Maça</u>	Iogurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e carne moída <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de panela <i>Repolho e cenoura</i> <u>Fruta: Melancia</u>	Arroz, feijão e macarrão com carne moída <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Macarrão com peito de frango	Quirera com carne de porco	Sopa de feijão	Risoto	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		159g 353%	36g 450%	20g 250%				
	1129 kcal				177,1 mcg	27,2 mg	175 mg	4,7 mg

Vanderleia Volff
Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 24/02	3ª FEIRA 25/02	4ª FEIRA 26/02	5ª FEIRA 27/02	6ª FEIRA 28/02
Café da manhã- 08:00h	Bolacha caseira com chá Fruta: Banana	Pão francês, doce de frutas e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá	Pão fatiado com margarina e café com leite <i>Fruta: Banana e mamão</i>	Ovos mexidos
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e peito de frango	Arroz, feijão e polenta com peito de frango	Arroz, feijão e carne moída	Arroz, feijão e picadinho de batata	Arroz, feijão e coxa de frango
	Salada de abobrinha e cenoura	<i>Alface e tomate</i>	<i>Cenoura e beterraba cozida</i>	<i>Salada de alface Fruta: Laranja</i>	<i>Repolho e cenoura</i>
Jantar 16:00h	Carreteiro	Sopa de frango com legumes	Macarrão com peito de frango	Sopa de feijão	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	1210 kcal	156 g 98%	44g 151%	20g 46%	173 mcg	20,2 mg	214 mg	5,1 mg

Necessidades Alimentares Especiais:

Alergia a ovos: fazer virado sem utilizar ovos, em panela separada, fazer farofa de carne moída no lugar de farofa de ovos.

Diabetes: ofertar pão, macarrão e arroz integral. Ofertar doce de frutas/leite e iogurte em versões zero açúcar. Ofertar somente um carboidrato por refeição



Intolerância a lactose: Ofertar leite e iogurte zero lactose.

Doença celíaca: Fazer quirera, polenta ou arroz no lugar de macarrão, pães, bolos e bolachas.

Alimentação

Escolar



Cantagalo PR