



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



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

|                           | 2ª FEIRA 03/02 | 3ª FEIRA 04/02 | 4ª FEIRA 05/02                                        | 5ª FEIRA 06/02                                                 | 6ª FEIRA 07/02                                               |
|---------------------------|----------------|----------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Café da manhã-<br>08:00h  |                |                | Ovos mexidos                                          | Pão sem açúcar e leite                                         | Pão sem açúcar                                               |
| Almoço<br>10:30h          |                |                | Arroz, feijão e coxa de frango<br>Salada de beterraba | Arroz, feijão e carne moída<br>Salada de abobrinha com cenoura | Arroz, feijão e carne de gado<br>Salada de repolho e cenoura |
| Lanche da tarde<br>13:30h |                |                | Banana                                                | Manga                                                          | Melancia                                                     |
| Jantar<br>16:00h          |                |                | Polenta com carne moída                               | Sopa de legumes                                                | Risoto                                                       |

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia<br>(Kcal) | CHO<br>(g)          | PTN<br>(g)          | LPD<br>(g)          | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C (mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------|-------------|------------|------------|
|                                           |                   | 55% a 65%<br>do VET | 10% a 15%<br>do VET | 15% a 30% do<br>VET |                 |             |            |            |
|                                           |                   | 94g<br>129%         | 29g<br>233%         | 20g<br>140%         |                 |             |            |            |

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.

Vanderleia Volff  
Vanderleia Volff  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



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



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

|                           | 2  FEIRA 10/02                                                            | 3  FEIRA 11/02                                                            | 4  FEIRA 12/02                                                          | 5  FEIRA 13/02                                                | 6  FEIRA 14/02                                                              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã-<br>08:00h  | Pão sem açúcar com leite                                                  | Ovos mexidos                                                              | Pão sem açúcar com<br>leite                                             | Pão sem açúcar com carne<br>moída                             | Ovos mexidos                                                                |
| Almoço<br>10:30h          | Arroz, feijão e carne moída<br><br><i>Salada de repolho e<br/>cenoura</i> | Arroz, feijão e peito de<br>frango <i>Salada de repolho e<br/>cenoura</i> | Arroz, feijão e picadinho<br>de mandioca<br><br><i>Salada de tomate</i> | Arroz, feijão e carne moída<br><br><i>Salada de abobrinha</i> | Arroz, feijão e carne de<br>porco<br><br><i>Salada de repolho e cenoura</i> |
| Lanche da tarde<br>13:30h | Banana                                                                    | Laranja                                                                   | Banana                                                                  | Maça                                                          | Bolo de laranja sem açúcar                                                  |
| Jantar<br>16:00h          | Macarrão com carne<br>moída                                               | Sopa de feijão                                                            | Quirera com carne de<br>porco                                           | Sopa de legumes                                               | Polenta com peito de frango                                                 |

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia<br>(Kcal) | CHO<br>(g)          | PTN<br>(g)          | LPD<br>(g)          | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C (mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------|-------------|------------|------------|
|                                           |                   | 55% a 65%<br>do VET | 10% a 15%<br>do VET | 15% a 30% do<br>VET |                 |             |            |            |
|                                           | 1141 kcal         | 127g<br>96%         | 40g<br>161%         | 25g<br>100%         | 212 mcg         | 34 mg       | 160 mg     | 5,4 mg     |

Conforme a Resolução n 06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.

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 FEVEREIRO– SEMANA 3



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

|                           | 2ª FEIRA 17/02                                                    | 3ª FEIRA 18/02                                                                | 4ª FEIRA 19/02                                                   | 5ª FEIRA 20/02                                                            | 6ª FEIRA 21/02                                                          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã-<br>08:00h  | Pão sem açúcar com carne moída                                    | Pão sem açúcar e leite                                                        | Ovos mexidos                                                     | Pão sem açúcar e leite                                                    | Pão sem açúcar                                                          |
| Almoço<br>10:30h          | Arroz, feijão e peito de frango<br><br><i>Salada de abobrinha</i> | Arroz, feijão e picadinho de mandioca<br><br><i>Salada de alface e tomate</i> | Arroz, feijão e coxa de frango<br><br><i>Salada de beterraba</i> | Arroz, feijão e carne moída<br><br><i>Salada de abobrinha com cenoura</i> | Arroz, feijão e carne de gado<br><br><i>Salada de repolho e cenoura</i> |
| Lanche da tarde<br>13:30h | Maça                                                              | Laranja                                                                       | Banana                                                           | Manga                                                                     | Melancia                                                                |
| Jantar<br>16:00h          | Quirera com carne de porco                                        | Macarrão com peito de frango                                                  | Polenta com carne moída                                          | Sopa de legumes                                                           | Risoto                                                                  |

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia<br>(Kcal) | CHO<br>(g)          | PTN<br>(g)          | LPD<br>(g)          | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C (mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------|-------------|------------|------------|
|                                           |                   | 55% a 65%<br>do VET | 10% a 15%<br>do VET | 15% a 30% do<br>VET |                 |             |            |            |
|                                           | 925 kcal          | 126g<br>129%        | 42g<br>233%         | 28g<br>140%         | 229 mcg         | 47,5 mg     | 191 mg     | 4,5 mg     |

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.

*Vanderleia Volff*  
Vanderleia Volff  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO FEVEREIRO– SEMANA 4



CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*1- 4 anos*).

PERÍODO (*parcial*)

|                           | 2ª FEIRA 24/02                                                    | 3ª FEIRA 25/02                                                        | 4ª FEIRA 26/02                                                   | 5ª FEIRA 27/02                                            | 6ª FEIRA 28/02                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã-<br>08:00h  | Pão sem açúcar com leite                                          | Ovos mexidos                                                          | Pão sem açúcar com leite                                         | Pão sem açúcar com carne moída                            | Ovos mexidos                                                         |
| Almoço<br>10:30h          | Arroz, feijão e carne moída<br><i>Salada de repolho e cenoura</i> | Arroz, feijão e peito de frango<br><i>Salada de repolho e cenoura</i> | Arroz, feijão e picadinho de mandioca<br><i>Salada de tomate</i> | Arroz, feijão e carne moída<br><i>Salada de abobrinha</i> | Arroz, feijão e carne de porco<br><i>Salada de repolho e cenoura</i> |
| Lanche da tarde<br>13:30h | Banana                                                            | Laranja                                                               | Banana                                                           | Maça                                                      | Bolo de laranja sem açúcar                                           |
| Jantar<br>16:00h          | Macarrão com carne moída                                          | Sopa de feijão                                                        | Quirera com carne de porco                                       | Sopa de legumes                                           | Polenta com peito de frango                                          |

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia<br>(Kcal) | CHO<br>(g)          | PTN<br>(g)          | LPD<br>(g)          | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C (mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------|-------------|------------|------------|
|                                           |                   | 55% a 65%<br>do VET | 10% a 15%<br>do VET | 15% a 30% do<br>VET |                 |             |            |            |
|                                           |                   | 127g<br>130%        | 40g<br>222%         | 25g<br>125%         |                 |             |            |            |

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.

Vanderleia Volff  
Vanderleia Volff  
Nutricionista  
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

## Necessidades Alimentares Especiais:

*Alergia a ovos: fazer farofa de carne moída no lugar de ovos mexidos.*

*Diabetes: ofertar macarrão e arroz integral. Ofertar somente um carboidrato por refeição*



*Intolerância a lactose: Ofertar leite zero lactose.*

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