Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 - 3 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/12//23	TERÇA-FEIRA 05/12/23	QUARTA-FEIRA 06/12/23	QUINTA-FEIRA 07/12/23	SEXTA-FEIRA 08/12/23
Café da manhã	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta
Almoço	Arroz Feijão Sassami refogado Salada de repolho	Arroz Feijão com linguiça toscana Salada de alface Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de pepino	Polenta cremosa Coxa e sobrecoxa ao molho de tomate	Macarrão ao molho de tomate
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Chá de camomila (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Mingau de aveia com banana amassada ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos)	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito cream cracker	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha (2 a 3) anos
Jantar	Arroz temperado com Carne moída e cheiro verde .	Canjiquinha ao molho de tomate e sassami desfiado	Polenta ao molho de tomate com linguiça	Macarrão ao molho de tomate com sardinha	Arroz Farofa de legumes com sassami e cheiro verde

**** Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	901	123	25	13	143	12	404	3

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597
Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 - 3 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/12/23	TERÇA-FEIRA 12/12/23	QUARTA-FEIRA 13/12/23	QUINTA-FEIRA 14/12/23	SEXTA-FEIRA 15/12/23
Café da manhã	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau (2 a 3 anos) + Fruta
Almoço	Arroz Sassami ao molho de tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de alface Banana	Arroz Tutu de feijão com Linguiça toscana e couve	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de pepino	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Salada colorida
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Mingau de aveia com banana amassada ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos)	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Creme de abacate***(sem adição de açúcar)*** Biscoito de polvilho (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito maisena (2 a 3) anos
Jantar	Polenta cremosa com Coxa e sobrecoxa ao molho de tomate	Sopa de legumes com macarrão ave maria	Arroz temperado com cenoura, ovos e cheiro verde	Canjiquinha com legumes e sassami	Macarrão parafuso ao molho de tomate

**** Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	791	122	24	13	143	12	404	3

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597
Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

PODERÁ PARA CRIANÇAS de 1 a 3 ANOS SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA CRIANÇA DE BERÇÁRIO 06-11 MESES)

É PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS

- As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobrarem também podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
- Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/ alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 - 3 anos)

A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do BERÇÁRIO AO INFANTIL 2

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (4 - 5 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/12//23	TERÇA-FEIRA 05/12/23	QUARTA-FEIRA 06/12/23	QUINTA-FEIRA 07/12/23	SEXTA-FEIRA 08/12/23
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito doce	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Sassami refogado Salada de repolho	Arroz Feijão com linguiça toscana Salada de alface Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de pepino	Polenta cremosa Coxa e sobrecoxa ao molho de tomate	Macarrão ao molho de tomate
Lanche da Tarde	Chá de erva doce ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Vitamina de Banana com aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Pipoca salgada	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito maisena	
Jantar	Arroz temperado com Carne moída e cheiro verde .	Canjiquinha ao molho de tomate e sassami desfiado	Polenta ao molho de tomate com linguiça	Macarrão ao molho de tomate com sardinha	

**** Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	899	123	29	14	143	12	404	3

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597
Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (4 - 5 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/12/23	TERÇA-FEIRA 12/12/23	QUARTA-FEIRA 13/12/23	QUINTA-FEIRA 14/12/23	SEXTA-FEIRA 15/12/23
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito doce	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Sassami ao molho de tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de alface Banana	Arroz Tutu de feijão com Linguiça toscana e couve	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de pepino	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Salada colorida
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito maisena	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo de fubá	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pipoca salgada	Chá de erva doce ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha
Jantar	Polenta cremosa com Coxa e sobrecoxa ao molho de tomate	Sopa de legumes com macarrão ave maria	Arroz temperado com cenoura, ovos e cheiro verde	Canjiquinha com legumes e sassami	Macarrão parafuso ao molho de tomate

**** Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	907	127	25	12	143	12	401	3
				Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597 Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062				

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (7 meses - 1 ano)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/12//23	TERÇA-FEIRA 05/12/23	QUARTA-FEIRA 06/12/23	QUINTA-FEIRA 07/12/23	SEXTA-FEIRA 08/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, sassamio e legumes	Sopa/ Papa de arroz, sassami e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne ovos mexidos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, frango desfiado e legumes	Sopa/ Papa macarrão com legumes
LANCHE DA TARDE	Leite (Formula infantil de segmento) Biscoito maisena	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada
JANTAR	Polenta com carne moída e abobrinha	Sopa/ Papa de arroz, ovos e legumes	Canjiquinha com sassami e legumes	Macarrão ave maria ou letrinha com molho de sardinha	Sopa/ Papa de arroz, sassami e legumes

**** Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	384	66	13	6	348	37	187	4,1

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597

Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (7 meses - 1 ano)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/12/23	TERÇA-FEIRA 12/12/23	QUARTA-FEIRA 13/12/23	QUINTA-FEIRA 14/12/23	SEXTA-FEIRA 15/12/23
Café da manhã	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada
Almoço	Sopa/ Papa de arroz, sassami e legumes	Sopa/ Papa de arroz, frango e legumes	Sopa/ Papa macarrão com legumes	Sopa/ Papa de arroz, ovos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, frango desfiado e legumes
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento) Biscoito maisena	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada
Jantar	Polenta com coxa e sobrecoxa desfiada	Macarrão ave maria ou letrinha com frango e legumes	Sopa/ Papa de arroz, ovos e legumes	Canjiquinha com legumes e sassami	Sopa/ Papa de macarrão e legumes

**** Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	399	63	13	6	348	37	187	4,1

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597

Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (7 meses - 1 ano)

OBSERVAÇÕES: É PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA CRIANÇAS DE 7 A 11 MESES.

- As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobrarem também podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
- Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/ alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.

***** NÃO UTILIZAR AÇÚCAR,), MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO *** A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados) ***** SAL (utilizar com muita moderação)**

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/12//23	TERÇA-FEIRA 05/12/23	QUARTA-FEIRA 06/12/23	QUINTA-FEIRA 07/12/23	SEXTA-FEIRA 08/12/23
LANCHE	Polenta ao molho de coxinha da asa	Arroz Feijão com linguiça toscana Farofa de couve	Arroz Feijão Sassami refogado com cheiro verde	Macarrão ao molho de tomate e carne moída	

- **Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos**

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
						A	C	Ca	Fe
			55% A66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
fundamental	6-10 anos	701	65	18	11	143	84	101	2

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597
Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA FEIRA 11/12/23	TERÇA-FEIRA 12/12/23	QUARTA-FEIRA 13/12/23	QUINTA-FEIRA 14/12/23	SEXTA-FEIRA 15/12/23
LANCHE	Chá mate Biscoito rosquinha	Leite com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	Chá mate Biscoito maisena	Leite com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	Chá mate Biscoito rosquinha

- **Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
						A	C	Ca	Fe
			55% A66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
fundamental	6-10 anos	696	63	18	11	143	84	101	2

Cibele ReccoVendrametto de Araújo - RT CRN-1597
Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (EJA (19 a 60 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/12//23	TERÇA-FEIRA 05/12/23	QUARTA-FEIRA 06/12/23	QUINTA-FEIRA 07/12/23	SEXTA-FEIRA 08/12/23
LANCHE	Polenta ao molho de coxinha da asa	Arroz Feijão com linguiça toscana Farofa de couve	Arroz Feijão Sassami refogado com cheiro verde	Macarrão ao molho de tomate e carne moída	

- **Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Vitamina		Minerais	
		55% a 66% do vet.	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	523	55	12,5	12	30	6	42	1,1
				Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597 Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062				

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (EJA (19 a 60 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA FEIRA 11/12/23	TERÇA-FEIRA 12/12/23	QUARTA-FEIRA 13/12/23	QUINTA-FEIRA 14/12/23	SEXTA-FEIRA 15/12/23
LANCHE	Chá mate Biscoito rosquinha	Leite com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	Chá mate Biscoito maisena	Leite com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	Chá mate Biscoito rosquinha

- **Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	495	59	12	14	31	6,8	58	1,5

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597
Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (6 -10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/12//23	TERÇA-FEIRA 05/12/23	QUARTA-FEIRA 06/12/23	QUINTA-FEIRA 07/12/23	SEXTA-FEIRA 08/12/23
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito doce	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Sassami refogado Salada de repolho	Arroz Feijão com linguiça toscana Salada de alface Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de pepino	Polenta cremosa com Coxa e sobrecoxa ao molho de tomate	Macarrão ao molho de tomate
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar*** Biscoito cracker	Chá mate gelado ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo de fubá	Macarrão ao alho e óleo e cheiro verde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar*** Biscoito rosquinha	

**** Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	1129	157	36	14	60	9	160	2,8

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597
Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (6 -10 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/12/23	TERÇA-FEIRA 12/11/23	QUARTA-FEIRA 13/11/23	QUINTA-FEIRA 14/11/23	SEXTA-FEIRA 15/11/23
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito doce	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Sassami ao molho de tomate Salada de repolho	Macarrão molho de carne moída Salada de alface Banana	Arroz Tutu de feijão com linguiça toscana e couve	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de pepino	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada colorida
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Chá mate gelado ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo de fubá	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pipoca	Chá mate gelado Bolo simples	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cracker

**** Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.**

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	1150	168	42	13,2	57	8,4	152	2,8
				Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597 Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062				