Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (7 meses - 1 ano)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 01/05/23	TERÇA-FEIRA 02/05/23	QUARTA-FEIRA 03/05/23	QUINTA-FEIRA 04/05/23	SEXTA-FEIRA 05/05/23
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) Biscoito maisena
ALMOÇO		Sopa/ Papa de arroz, carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne bovina em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, sassami em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne bovina em cubinhos e legumes
LANCHE DA TARDE		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) Biscoito maisena
JANTAR		Macarrão ave maria ou letrinha com molho de sardinha	Sopa/ Papa de Macarrão Aletria, carne musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne moída desfiado e legumes	Sopa de macarrão aletria, sassami em tirinhas 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)
	371	65	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 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
CAFÉ DA MANHÃ	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
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, carne de sassami em tirinhas e seleta de legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne bovina em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão ovos mexidos e legumes	Sopa/ Papa de mandioca, pernil em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, coxinha da asa e seleta de 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	Sopa/ Papa de macarrão aletria, carne moída e legumes	Sopa/ Papa de legumes com carne bovina em cubinhos e macarrão Letrinha	Sopa/ Papa de fubá, carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, sassami desfiado e legumes	Sopa/ Papa de Canjiquinha, legumes e carne moída

**** 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)
	365	65	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)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/05/23	TERÇA-FEIRA 16/05/23	QUARTA-FEIRA 17/05/23	QUINTA-FEIRA 18/05/23	SEXTA-FEIRA 19/05/23
CAFÉ DA MANHÃ	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
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, feijão carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne bovina em tirinhas e seleta de legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, coxa e sobrecoxa picadinha e legumes	Sopa/ Papa de arroz, musculo em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne de sassami em tirinhas e seleta de 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	Sopa/ Papa de arroz, carne de sassami em tirinhas e seleta de legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne de sassami em tirinhas e seleta de legumes	Sopa/ Papa de fubá, coxa e sobrecoxa desfiada e seleta de legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne de sassami em tirinhas e seleta de legumes	Canja de galinha (coxinha da asa)

**** 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)
	349	65	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)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 22/05/23	TERÇA-FEIRA 23/05/23	QUARTA-FEIRA 24/05/23	QUINTA-FEIRA 26/05/23	SEXTA-FEIRA 27/05/23
CAFÉ DA MANHÃ	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
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, feijão carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, carne bovina em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de fubá, sassami desfiado e seleta de legumes	Sopa/ Papa de mandioca, musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, coxa e sobrecoxa desfiada e seleta de 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	Macarrão ave maria ou letrinha com molho de sardinha	Sopa/ Papa de arroz, musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de Canjiquinha, com carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, coxinha da asa e legumes	Sopa/ Papa mandioca com, legumes e carne bovina em cubinhos

**** 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)
	351	65	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)

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 29/05/23	TERÇA-FEIRA 30/05/23	QUARTA-FEIRA 31/05/23	QUINTA-FEIRA 01/06/23	SEXTA-FEIRA 02/06/23
CAFÉ DA MANHÃ	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
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, feijão carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, sassami em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de fubá, coxa e sobrecoxa desfiada e seleta de legumes	Sopa/ Papa de mandioca, musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, coxa e sobrecoxa desfiada e seleta de 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	Macarrão ave maria ou letrinha com molho de sardinha	Sopa/ Papa de arroz, musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, pernil desfiado e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, coxinha da asa e legumes	Sopa/ Papa de Canjiquinha, legumes e carne moída

**** 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)
	351	65	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, SAL, 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)**

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 - 3 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 01/05/23	TERÇA-FEIRA 02/05/23	QUARTA-FEIRA 03/05/23	QUINTA-FEIRA 04/05/23	SEXTA-FEIRA 05/05/23
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) Biscoito maisena + 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) Pão mini francês com manteiga
Almoço		Arroz Feijão Carne moída refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Preto Carne bovina em tiras refogada Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Farofa de Couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos com grão de bico Salada de beterraba
Lanche da Tarde		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 Polvilho	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Leite (Fórmula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena
Jantar		Macarrão ao molho de tomate com sardinha	Sopa de legumes com músculo em cubinhos e macarrão **aletria**	Canjiquinha com ervilha, cenoura ralada e carne moída Maçã	Polenta ao molho de sassami

**** 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)
	842	136	24	14	151	13	351	2,3

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 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
Café da manhã	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) + Biscoito maisena	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 Feijão Sassami em cubos refogado com ervilha seca Salada de repolho	Arroz Strogonoff de carne Batata palha Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Preto Linguiça toscana assada Salada de couve Maçã	Arroz Feijão Pernil em cubos com mandioca Salada de alface Poncã	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de chuchu
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 Vitamina de Banana com aveia ***(sem adição de açúcar)***	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta Arroz doce com canela salpicada ***(sem adição de açúcar)***	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 Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito de polvilho
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes com carne em cubos e macarrão **Letrinha** Banana	Arroz com lentilha Quibe assado recheado com tomate e cenoura	Canjiquinha com sassami, legumes e cheiro verde Salada de alface Poncã	Arroz Carne moída refogada com ervilha e cenoura

**** 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)
	812	120	23	12	137	10	378	2,1

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 (1 - 3 anos)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/05/23	TERÇA-FEIRA 16/05/23	QUARTA-FEIRA 17/05/23	QUINTA-FEIRA 18/05/23	SEXTA-FEIRA 19/05/23
Café da manhã	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) + Biscoito maisena	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) Biscoito maisena + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena + Fruta
Almoço	Arroz com cenoura ralada Feijão Carne moída refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de chuchu	Arroz Feijão Pernil em tiras refogado com cenoura Maçã	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Poncã
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito maisena (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** *Biscoito cream cracker* (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Mingau de aveia com banana e canela salpicada ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3) anos	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) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito polvilho + Fruta
Jantar	Sopa de ervilha com carne moída	Macarrão pafaruso ao molho carne em tiras Banana	Sopa de legumes com carne em tiras e macarrão **ave maria**	Polenta ao molho de tomate com pernil desfiado Melão	Canja de galinha (coxinha da asa, cenoura, batata, arroz branco 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)
	874	131	22,6	14	134	15	381	2,5

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 INFANTIL (1 - 3 anos)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 22/05/23	TERÇA-FEIRA 23/05/23	QUARTA-FEIRA 24/05/23	QUINTA-FEIRA 26/05/23	SEXTA-FEIRA 27/05/23
Café da manhã	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito de maisena	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito maisena + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito maisena + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito maisena + Fruta
Almoço	Arroz com açafrão Feijão Carne moída refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Carne bovina em tiras refogada Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Abobrinha refogada	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** Biscoito maisena (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento + Fruta (até 2 anos) **Ou** Chá de camomila ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito (2 a 3) anos polvilho	Leite (Formula infantil de segmento+ Fruta (até 2 anos) **Ou** Vitamina de banana com aveia ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento+ Fruta (até 2 anos) Ou Chá de erva doce gelado ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito de polvilho (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento + Fruta (até 2 anos) **Ou** Vitamina de mamão ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3) anos
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes com carne músculo em cubinhos e **macarrão letrinha** Banana	Arroz Feijão Quibe assado recheado de cenoura e tomate	Arroz Coxinha da asa assada Salada de alface Maçã	Sopa de mandioca com musculo em cubos e cheiro verde Pêra

**** 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)
	884	126	25,9	13	143	11	376	2,3

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)

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 29/05/23	TERÇA-FEIRA 30/05/23	QUARTA-FEIRA 31/05/23	QUINTA-FEIRA 01/06/23	SEXTA-FEIRA 02/06/23
Café da manhã	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito de maisena	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito maisena + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito maisena + Fruta	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) Ou Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito maisena + Fruta
Almoço	Arroz com açafrão Feijão Carne moída com cheiro verde Salada de beterraba	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de alface Banana	Arroz Feijão preto Linguiça toscana assada Farofa de couve	Arroz Feijão Carne cubos com mandioca Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada colorida Pêra
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** Biscoito maisena (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento + Fruta (até 2 anos) **Ou** Chá de camomila ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito Polvilho (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento+ Fruta (até 2 anos) **Ou** Vitamina de banana com aveia ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento+ Fruta (até 2 anos) Ou Chá de erva doce gelado ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito de polvilho (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento + Fruta (até 2 anos) **Ou** Vitamina de mamão ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3) anos
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes com carne músculo em cubinhos e macarrão ave maria	Arroz Pernil em tiras refogado com mandioca	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de alface	Canjiquinha com carne moída 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)
	884	126	25,9	13	143	11	376	2,3

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;

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 - 3 anos)

(Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.

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 01/05/23	TERÇA-FEIRA 02/05/23	QUARTA-FEIRA 03/05/23	QUINTA-FEIRA 04/05/23	SEXTA-FEIRA 05/05/23
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 caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço		Arroz Feijão Carne moída refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Preto Carne bovina em tiras refogada Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Farofa de Couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos com grão de bico Salada de beterraba
Lanche da Tarde		Chá de erva doce ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito maisena	Vitamina de Banana com aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito de Polvilho	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker
Jantar		Macarrão ao molho de tomate com sardinha	Sopa de legumes com músculo em cubinhos e macarrão **aletria**	Canjiquinha com ervilha, cenoura ralada e carne moída Maçã	Polenta ao molho de sassami

**** 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)
	842	136	24	14	151	13	351	2,3

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 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
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)*** Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado com ervilha seca Salada de repolho	Arroz Strogonoff de carne Batata palha Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Preto Linguiça toscana assada Salada de couve Maçã	Arroz Feijão Pernil em cubos com mandioca Salada de alface Poncã	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de chuchu
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito doce	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Pipoca salgada	Arroz doce com canela salpicada ***(pouca adição de açúcar)***	Chá de erva doce ***(pouca adição de açúcar*** Bolo simples	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com mel
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes com carne em cubos e macarrão **Letrinha** Banana	Arroz com lentilha Quibe assado recheado com tomate e cenoura	Canjiquinha com sassami, legumes e cheiro verde Salada de alface Poncã	Arroz Carne moída refogada com ervilha e cenoura

**** 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)
	812	120	23	12	137	10	378	2,1

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 (4 - 5 anos)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/05/23	TERÇA-FEIRA 16/05/23	QUARTA-FEIRA 17/05/23	QUINTA-FEIRA 18/05/23	SEXTA-FEIRA 19/05/23
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)*** Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz com cenoura ralada Feijão Carne moída refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de chuchu	Arroz Feijão Pernil em tiras refogado com cenoura Maçã	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Poncã
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Vitamina de abacate ***(pouca adição de açúcar)*** Pipoca salgada	Iogurte de fruta Biscoito maisena	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar*** Pão mini francês com manteiga
Jantar	Sopa de ervilha com carne moída	Macarrão pafaruso ao molho carne em tiras Banana	Sopa de legumes com carne em tiras e macarrão **ave maria**	Polenta ao molho de tomate com pernil desfiado Maçã	Canja de galinha (coxinha da asa, cenoura, batata, arroz branco 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)
	874	131	22,6	14	134	15	381	2,5
				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 INFANTIL (4 - 5 anos)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 22/05/23	TERÇA-FEIRA 23/05/23	QUARTA-FEIRA 24/05/23	QUINTA-FEIRA 26/05/23	SEXTA-FEIRA 27/05/23
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)*** Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz com açafrão Feijão Carne moída refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Carne bovina em tiras refogada Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Abobrinha refogada	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito de polvilho	Vitamina de maçã com aveia Biscoito cream cracker	Chá de erva doce ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com mussarela
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes com carne músculo em cubinhos e **macarrão letrinha** Banana	Arroz Feijão Quibe assado recheado de cenoura e tomate	Arroz Coxinha da asa assada Salada de alface Maçã	Sopa de mandioca com musculo em cubos e cheiro verde Pêra

**** 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)
	884	126	25,9	13	143	11	376	2,3

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)

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 29/05/23	TERÇA-FEIRA 30/05/23	QUARTA-FEIRA 31/05/23	QUINTA-FEIRA 01/06/23	SEXTA-FEIRA 02/06/23
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 100% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz com açafrão Feijão Carne moída com cheiro verde Salada de beterraba	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de alface Banana	Arroz Feijão preto Linguiça toscana assada Farofa de couve	Arroz Feijão Carne cubos com mandioca Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada colorida Pêra
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito de polvilho	Vitamina de banana com aveia Pipoca salgada	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com geléia de frutas	Chá de maçã com canela ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga
Jantar	Macarrão parafuso ao alho e óleo e linguiça calabresa em cubinhos Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes com carne músculo em cubinhos e macarrão ave maria Banana	Arroz Pernil em tiras refogado com mandioca	Polenta ao molho de coxinha da asa com tomate Salada de alface Maçã	Sopa de fubá com cenoura em cubinhos, sassami em cubos e cheiro verde Pêra

**** 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)
	884	126	25,9	13	143	11	376	2,3

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 FUNDAMENTAL (EJA (19 a 60 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 01/05/23	TERÇA-FEIRA 02/05/23	QUARTA-FEIRA 03/05/23	QUINTA-FEIRA 04/05/23	SEXTA-FEIRA 05/05/23
LANCHE		Arroz Carne moída refogada com lentilha Salada de beterraba	Macarrão ao molho de tomate com Carne bovina em tiras Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Maçã	Sopa de legumes, ervilha seca, com carne músculo em cubinhos e macarrão ave maria

- **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)
	372	51	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 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
LANCHE	Arroz com açafrão Sassami em cubos refogado com ervilha seca Salada de repolho	Arroz Strogonoff de carne Batata Palha Salada de alface Banana	Macarrão ao molho de tomate Linguiça toscana assada Salada de pepino	Arroz Feijão preto Pernil tiras com pimentão vermelho em tirinhas Farofa de acelga Melão	Polenta cremosa ao molho de Carne moída Salada colorida

- **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)
	358	60	13	13,5	33	7	55	1,8

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 (EJA (19 a 60 anos)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/05/23	TERÇA-FEIRA 16/05/23	QUARTA-FEIRA 17/05/23	QUINTA-FEIRA 18/05/23	SEXTA-FEIRA 19/05/23
LANCHE	Arroz com cenoura ralada Pernil em tiras refogado Salada de Repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Canja de galinha (coxinha da asa, cenoura, batata, arroz branco e cheiro verde)	Macarrão espaguete ao molho de carne moída Salada colorida Maçã	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Poncã

- **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)
	365	58	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 (EJA (19 a 60 anos)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
LANCHE	Arroz Carne em tiras refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Banana	Arroz Carne em cubos com mandioca e cheiro verde Farofa de couve Maçã	Canjiquinha com Linguiça toscana e ervilha seca Salada de alface	Macarrão espaguete ao molho de tomate Coxa e sobrecoxa assada Salada colorida

- **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)
	359	58	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 (EJA (19 a 60 anos)

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 29/05/23	TERÇA-FEIRA 30/05/23	QUARTA-FEIRA 31/05/23	QUINTA-FEIRA 01/06/23	SEXTA-FEIRA 02/06/23
LANCHE	Arroz temperado com carne moída e lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Banana	Polenta cremosa ao molho de carne em tiras Salada brócolis	Arroz Feijão preto Pernil cubos com mandioca Farofa de couve Maçã	Macarrão espaguete ao alho e óleo Linguiça toscana assada Salada colorida

- **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)
	359	58	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 (6-10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 01/05/23	TERÇA-FEIRA 02/05/23	QUARTA-FEIRA 03/05/23	QUINTA-FEIRA 04/05/23	SEXTA-FEIRA 05/05/23
LANCHE		Arroz Carne moída refogada com lentilha Salada de beterraba	Macarrão ao molho de tomate com Carne bovina em tiras Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Maçã	Sopa de legumes, ervilha seca, com carne músculo em cubinhos e macarrão ave maria

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

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	625	68	15	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 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
LANCHE	Arroz com açafrão Sassami em cubos refogado com ervilha seca Salada de repolho	Arroz Strogonoff de carne Batata Palha Salada de alface Banana	Macarrão ao molho de tomate Linguiça toscana assada Salada pepio	Arroz Feijão preto Pernil tiras com pimentão vermelho em tirinhas Farofa de acelga Melão	Polenta cremosa ao molho de Carne moída Salada colorida

- **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	584	61	16	12	143	83	105	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 (6-10 anos)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/05/23	TERÇA-FEIRA 16/05/23	QUARTA-FEIRA 17/05/23	QUINTA-FEIRA 18/05/23	SEXTA-FEIRA 19/05/23
LANCHE	Arroz com cenoura ralada Pernil em tiras refogado Salada de Repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Canja de galinha (coxinha da asa, cenoura, batata, arroz branco e cheiro verde)	Macarrão espaguete ao molho de carne moída Salada colorida Maçã	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Poncã

- **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	629	66	17	12	143	82	105	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 (6-10 anos)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
LANCHE	Arroz Carne em tiras refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Banana	Arroz Carne em cubos com mandioca e cheiro verde Farofa de couve Maçã	Canjiquinha com Linguiça toscana picada e ervilha seca Salada de alface	Macarrão espaguete ao molho de tomate Coxa e sobrecoxa assada Salada colorida

- **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	635	65	18	12	143	81	100	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)

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 29/05/23	TERÇA-FEIRA 30/05/23	QUARTA-FEIRA 31/05/23	QUINTA-FEIRA 01/06/23	SEXTA-FEIRA 02/06/23
LANCHE	Arroz temperado com carne moída e lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado com tomate e cebola Salada de alface Banana	Polenta cremosa ao molho de carne em tiras Salada brócolis	Arroz Feijão preto Pernil cubos com mandioca cozida Farofa de couve Maçã	Macarrão espaguete ao alho e óleo Linguiça toscana assada Salada colorida

- **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	644	65	18	12	143	81	100	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 INTEGRAL (6- 10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 01/05/23	TERÇA-FEIRA 02/05/23	QUARTA-FEIRA 03/05/23	QUINTA-FEIRA 04/05/23	SEXTA-FEIRA 05/05/23
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 caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço		Arroz Feijão Carne moída refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Preto Carne bovina em tiras refogada Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Farofa de Couve Maçã	Arroz Feijão preto Carne em cubos com grão de bico Salada de beterraba
Lanche da Tarde		Iogurte de fruta Biscoito rosquinha	Macarrão ao molho de carne moída	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com geléia caseira	Chá mate ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga

**** 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)
	1125	170	33,2	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 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
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***) Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado com ervilha seca Salada de repolho	Arroz Strogonoff de carne Batata palha Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Preto Linguiça toscana assada Salada de couve Maçã	Arroz Feijão Pernil em cubos com mandioca Salada de alface Poncã	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de chuchu
Lanche da Tarde	Polenta ao molho de coxa e sobrecoxa	Vitamina de Banana com aveia ***(pouca adição de açúcar*** Biscoito maisena	Suco de limão ***(pouca adição de açúcar*** *Quibe assado* **-** *recheado com ervilha, cenoura ralada e tomate*	Chá mate ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo fubá cremoso	Suco de polpa de fruta ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com 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	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	1125	178	34	14,8	65	10	163	2,5

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)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/05/23	TERÇA-FEIRA 16/05/23	QUARTA-FEIRA 17/05/23	QUINTA-FEIRA 18/05/23	SEXTA-FEIRA 19/05/23
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***) Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz com cenoura ralada Feijão Carne moída refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de chuchu	Arroz Feijão Pernil em tiras refogado com cenoura Maçã	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Poncã
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne moída e cheiro verde	Arroz temperado com açafrão, linguiça toscana, ervilha e cenoura ralada	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar***) Bolo de coco	Chá mate com canela Pão caseiro com mel	Suco de limão Pão mini francês com Pernil desfiado

**** 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)
	1127	168	31	13,2	57	8,4	152	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)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 22/05/23	TERÇA-FEIRA 23/05/23	QUARTA-FEIRA 24/05/23	QUINTA-FEIRA 26/05/23	SEXTA-FEIRA 27/05/23
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***) Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz com açafrão Feijão Carne moída com cheiro verde Salada de beterraba	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Linguiça toscana assada Farofa de couve	Arroz Feijão Carne cubos com mandioca Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada colorida Pêra
Lanche da Tarde	Iogurte de fruta Bolacha rosquinha	Chá mate gelado com limão Torta de frango	Sopa de legumes com carne em cubos e macarrão ave maria	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar***) Pão caseiro com geléia caseira	Chá mate ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com mussarela

**** 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)
	1132	162	35	15	60	10	156	2,9

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)

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 29/05/23	TERÇA-FEIRA 30/05/23	QUARTA-FEIRA 31/05/23	QUINTA-FEIRA 01/06/23	SEXTA-FEIRA 02/06/23
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***) Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz com açafrão Feijão Carne moída com cheiro verde Salada de beterraba	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Linguiça toscana assada Farofa de couve	Arroz Feijão Carne cubos com mandioca Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada colorida Pêra
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar***) Bolacha rosquinha	Chá mate Torta de frango	Sopa de legumes com carne em cubos e macarrão ave maria	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar***) Pão caseiro com geléia caseira	Chá mate com limão ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com carne moída

**** 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)
	1132	162	35	15	60	10	156	2,9

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