Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (7 meses - 1 ano)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/09/23	TERÇA-FEIRA 05/09/23	QUARTA-FEIRA 06/09/23	QUINTA-FEIRA 07/09/23	SEXTA-FEIRA 08/09/23
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		RECESSO
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, sassami e legumes	Sopa/ Papa de arroz, musculo e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne moída 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		
JANTAR	Polenta com carne bovina em tirinhas e ervilha,	Macarrão ave maria ou letrinha com molho de sardinha	Canjiquinha com 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)
	356	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)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/09/23	TERÇA-FEIRA 12/09/23	QUARTA-FEIRA 13/09/23	QUINTA-FEIRA 14/09/23	SEXTA-FEIRA 15/09/23
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, sassami em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne bovina em cubinhos e seleta de legumes	Sopa/ Papa de arroz, musculo em tirinhas e legumes e couve picadinha	Arroz Sopa/ Papa de arroz, ovos mexidos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, coxinha da asa desfiada e chuchu
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 cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de legumes com carne bovina em cubinhos e macarrão Letrinha	Sopa/ Papa de arroz, carne moída, legumes e ovos mexidos	Sopa/ Papa de canjiquinha, feijão, sassami desfiado e legumes	Polenta ao molho de 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)
	350	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 18/09/23	TERÇA-FEIRA 19/09/23	QUARTA-FEIRA 20/09/23	QUINTA-FEIRA 21/09/23	SEXTA-FEIRA 22/0923
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, ervilha carne cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne bovina em tirinhas e seleta de legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, coxinha da asa e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne coxa e sobrecoxa desfiada e seleta de legumes	Sopa/ Papa de macarrão, carne em cubinhos 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	Canjiquinha com carne em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de macarrão com sassami e legumes	Sopa/ Papa de legumes, musculo picadinho macarrão ave maria	Sopa/ Papa de fubá, musculo picadinho e legumes	Polenta ao molho de tomate, coxinha da asa desfiada 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)
	372	64	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 25/09/23	TERÇA-FEIRA 26/09/23	QUARTA-FEIRA 27/09/23	QUINTA-FEIRA 28/09/23	SEXTA-FEIRA 29/09/23
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 bovina em cubinho e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, sassami picadinho e legumes	Sopa/ Papa de fubá, lentilha musculo cubos e seleta de legumes	Sopa/ Papa de mandioca, musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, coxa e sobrecoxa desfiada 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	Macarrão ave maria ou letrinha com molho de sardinha	Sopa/ Papa de canjiquinha coxinha da asa e legumes	Sopa/ Papa arroz, sassami em cubinhos, lentilha e macarrão letrinha	Canja de galinha (coxinha da asa desfiada cenoura, batata, arroz branco e cheiro verde)	Sopa/ Papa de arroz, carne moída, legumes e ovos mexidos

**** 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)
	396	61	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 INFANTIL (1 - 3 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/09/23	TERÇA-FEIRA 05/09/23	QUARTA-FEIRA 06/09/23	QUINTA-FEIRA 07/09/23	SEXTA-FEIRA 08/09/23
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		RECESSO
Almoço	Arroz Feijão Sassami refogado com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Carne cubos refogada Salada de alface		
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** Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito Polvilho		
Jantar	Polenta ao molho de tomate com carne em cubos Maçã	Macarrão ao molho de tomate com sardinha	Canjiquinha com sassami desfiado e ervilha, Maçã		

**** 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)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/09/23	TERÇA-FEIRA 12/09/23	QUARTA-FEIRA 13/09/23	QUINTA-FEIRA 14/09/23	SEXTA-FEIRA 15/09/23
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 Picadinho de carne Batata palha Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Preto Linguiça toscana assada Salada de couve	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de alface Maçã	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 e linguiça toscana Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de feijão com legumes com carne em cubos e macarrão **Aletria** Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos	Canjiquinha com sassami, legumes e cheiro verde Salada de alface Poncã	Polenta ao molho de 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)
	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 18/09/23	TERÇA-FEIRA 19/09/23	QUARTA-FEIRA 20/09/23	QUINTA-FEIRA 21/09/23	SEXTA-FEIRA 22/0923
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 Feijão Carne em tiras com ervilha Salada de Repolho	Arroz Feijão preto com linguiça toscana Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de pepino	Arroz Feijão Pernil refogado Salada de repolho e cenoura ralada Mamão	Macarrão ao molho de tomate
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) **Ou** Leite com cacau ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito maisena (2 a 3) anos
Jantar	Canjiquinha com ervilha e carne em tiras	Macarrão pafaruso ao molho de sassami Banana	Arroz com lentilha Pernil em tiras Maçã	Sopa de legumes com musculo e macarrão **ave maria**	Polenta ao molho de tomate com 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)
	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 25/09/23	TERÇA-FEIRA 26/09/23	QUARTA-FEIRA 27/09/23	QUINTA-FEIRA 28/09/23	SEXTA-FEIRA 29/09/23
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 Feijão Pernil refogado Salada de Repolho	Arroz Strogonoff de frango Batata Palha Salada de alface Banana	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Salada de couve	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de repolho e cenoura ralada Melão
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 (até 2 anos) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito polvilho + Fruta
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de sardinha	Canjiquinha com legumes e Linguiça toscana picada	Arroz temperado com sassami, ervilha, lentilha e cenoura ralada Banana	Canja de galinha (coxinha da asa, cenoura, batata, arroz branco e cheiro verde) Maçã	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha

**** 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

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 04/09/23	TERÇA-FEIRA 05/09/23	QUARTA-FEIRA 06/09/23	QUINTA-FEIRA 07/09/23	SEXTA-FEIRA 08/09/23
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		**RECESSO**
Almoço	Arroz Feijão Sassami refogado com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Carne cubos refogada Salada de alface		
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Chá de erva doce ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Vitamina de Banana com aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito de Polvilho		
Jantar	Polenta ao molho de tomate com carne em cubos Maçã	Macarrão ao molho de tomate com sardinha	Canjiquinha com sassami desfiado e ervilha, Maçã		

**** 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 11/09/23	TERÇA-FEIRA 12/09/23	QUARTA-FEIRA 13/09/23	QUINTA-FEIRA 14/09/23	SEXTA-FEIRA 15/09/23
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 Picadinho de carne Batata palha Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Preto Linguiça toscana assada Salada de couve	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de chuchu
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito maisena	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cracker	Canjica com canela salpicada ***(pouca adição de açúcar)***	Chá de erva doce ***(pouca adição de açúcar*** Pão caseiro com geléia caseira	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de tomate e linguiça toscana Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de feijão com legumes com carne em cubos e macarrão **Aletria** Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos	Canjiquinha com sassami, legumes e cheiro verde Salada de alface Poncã	Polenta ao molho de Carne cubos

**** 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 18/09/23	TERÇA-FEIRA 19/09/23	QUARTA-FEIRA 20/09/23	QUINTA-FEIRA 21/09/23	SEXTA-FEIRA 22/09/23
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 Carne em tiras com ervilha Salada de Repolho	Arroz Feijão preto com linguiça toscana Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de pepino	Arroz Feijão Pernil refogado Salada de repolho e cenoura ralada Mamão	Macarrão ao molho de tomate
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito maisena	Arroz doce com canela ***(pouca adição de açúcar)***	Vitamina de banana com aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com mel	 **Aniversariantes do Trimestre** • Bolo de coco com cobertura de leite condensado e granulado • Pão mini leite com patê de frango e alface
Jantar	Canjiquinha com ervilha e carne em tiras	Macarrão pafaruso ao molho de sassami Banana	Arroz com lentilha Pernil em tiras Maçã	Sopa de legumes com musculo e macarrão **ave maria**	

**** 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 25/09/23	TERÇA-FEIRA 26/09/23	QUARTA-FEIRA 27/09/23	QUINTA-FEIRA 28/09/23	SEXTA-FEIRA 29/09/23
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 Pernil refogado Salada de Repolho	Arroz Strogonoff de frango Batata Palha Salada de alface Banana	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Salada de couve	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de repolho e cenoura ralada Melão
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Iogurte de fruta Biscoito polvilho	Vitamina de banana com aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo cenoura sem cobertura	Leite de vaca com cacau ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com mel
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de sardinha	Canjiquinha com legumes e Linguiça toscana picada	Arroz temperado com sassami, ervilha, lentilha e cenoura ralada Banana	Canja de galinha (coxinha da asa, cenoura, batata, arroz branco e cheiro verde) Maçã	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha

**** 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 (6-10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/0923	TERÇA-FEIRA 05/09/23	QUARTA-FEIRA 06/09/23	QUINTA-FEIRA 07/09/23	SEXTA-FEIRA 08/09/23
LANCHE	Arroz com lentilha Sassami refogado Salada de repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Polenta ao molho de Carne cubos		RECESSO

- **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	580	62	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 11/09/23	TERÇA-FEIRA 12/09/23	QUARTA-FEIRA 13/09/23	QUINTA-FEIRA 14/09/23	SEXTA-FEIRA 15/09/23
LANCHE	Arroz com ervilha Sassami em cubos com açafrão Salada de repolho	Arroz Carne em cubos refogada Salada de alface Banana	Canjiquinha com Linguiça toscana e cheiro verde Salada de pepino	Arroz Feijão Omelete Farofa de couve Maçã	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	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 18/09/23	TERÇA-FEIRA 19/09/23	QUARTA-FEIRA 20/09/23	QUINTA-FEIRA 21/09/23	SEXTA-FEIRA 22/09/23
LANCHE	Arroz com cenoura ralada Carne em cubos Salada de Repolho	Arroz Feijão com Linguiça toscana em rodelas Salada de alface Banana	Canja de galinha (coxinha da asa, cenoura, inhame, arroz branco e cheiro verde)	Arroz Feijão preto Pernil em tiras refogado Farofa de couve Maçã	 **Aniversariantes do Trimestre** • Bolo de coco com cobertura de leite condensado e granulado • Pão de leite com patê de frango e alface (ver receita)

- **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	623	60	18	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 25/09/23	TERÇA-FEIRA 26/09/23	QUARTA-FEIRA 27/09/23	QUINTA-FEIRA 28/09/23	SEXTA-FEIRA 29/09/23
LANCHE	Arroz Carne cubos refogada com ervilha Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de alface Banana	Arroz Feijão Preto Pernil em tiras refogado com brócolis	Sopa de legumes com Músculo em cubos e macarrão ave maria	Galinhada Salada de repolho Maçã

- **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	637	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 (EJA (19 a 60 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/0923	TERÇA-FEIRA 05/09/23	QUARTA-FEIRA 06/09/23	QUINTA-FEIRA 07/09/23	SEXTA-FEIRA 08/09/23
LANCHE	Arroz com lentilha Sassami refogado Salada de repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Polenta ao molho de Carne cubos		RECESSO

- **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)
	412	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 11/09/23	TERÇA-FEIRA 12/09/23	QUARTA-FEIRA 13/09/23	QUINTA-FEIRA 14/09/23	SEXTA-FEIRA 15/09/23
LANCHE	Arroz com ervilha Sassami em cubos com açafrão Salada de repolho	Arroz Carne em cubos refogada Salada de alface Banana	Canjiquinha com Linguiça toscana e cheiro verde Salada de pepino	Arroz Feijão Omelete Farofa de couve Maçã	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)
	465	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 18/09/23	TERÇA-FEIRA 19/09/23	QUARTA-FEIRA 20/09/23	QUINTA-FEIRA 21/09/23	SEXTA-FEIRA 22/09/23
LANCHE	Arroz com cenoura ralada Carne em cubos Salada de Repolho	Arroz Feijão com Linguiça toscana em rodelas Salada de alface Banana	Canja de galinha (coxinha da asa, cenoura, inhame, arroz branco e cheiro verde)	Arroz Feijão preto Pernil em tiras refogado Farofa de couve Maçã	 **Aniversariantes do Trimestre** • Bolo de coco com cobertura de leite condensado e granulado • Pão de leite com patê de frango e alface (ver receita)

- **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)
	492	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 25/09/23	TERÇA-FEIRA 26/09/23	QUARTA-FEIRA 27/09/23	QUINTA-FEIRA 28/09/23	SEXTA-FEIRA 29/09/23
LANCHE	Arroz Carne cubos refogada com ervilha Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de alface Banana	Arroz Feijão Preto Pernil em tiras refogado com brócolis	Sopa de legumes com Músculo em cubos e macarrão ave maria	Galinhada Salada de repolho Maçã

- **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)
	479	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 INTEGRAL (6- 10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/09/23	TERÇA-FEIRA 05/09/23	QUARTA-FEIRA 06/09/23	QUINTA-FEIRA 07/09/23	SEXTA-FEIRA 08/09/23
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		**RECESSO**
Almoço	Arroz Feijão Sassami refogado com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Carne cubos refogada Salada de alface		
Lanche da Tarde	Polenta ao molho de tomate com carne em cubos Maçã	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar*** Biscoito rosquinha	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)
	1125	152	35	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 11/09/23	TERÇA-FEIRA 12/09/23	QUARTA-FEIRA 13/09/23	QUINTA-FEIRA 14/09/23	SEXTA-FEIRA 15/09/23
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 Picadinho de carne Batata palha Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Preto Linguiça toscana assada Salada de couve	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de alface Maçã	Arroz Feijão preto Coxinha da asa assada Salada de chuchu
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar*** Biscoito rosquinha	Macarrão ao alho e óleo e cheiro verde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar*** Biscoito polvilho	Chá mate ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo de chocolate	Suco de limão ***(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)
	1128	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)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 18/09/23	TERÇA-FEIRA 19/09/23	QUARTA-FEIRA 20/09/23	QUINTA-FEIRA 21/09/23	SEXTA-FEIRA 22/09/23
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 Carne em tiras com ervilha Salada de Repolho	Arroz Feijão preto com linguiça toscana Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de pepino	Arroz Feijão Pernil refogado Salada de repolho e cenoura ralada Mamão	Macarrão ao molho de tomate
Lanche da Tarde	Macarrão ao molho de tomate	Arroz temperado com açafrão, linguiça toscana, ervilha e cenoura ralada	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Chá mate ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga	 **Aniversariantes do Trimestre** • Bolo de coco com cobertura de leite condensado e granulado • Pão de leite com patê de frango e alface

**** 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	169	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 25/09/23	TERÇA-FEIRA 26/09/23	QUARTA-FEIRA 27/09/23	QUINTA-FEIRA 28/09/23	SEXTA-FEIRA 29/09/23
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 Pernil refogado Salada de Repolho	Arroz Strogonoff de frango Batata Palha Salada de alface Banana	Arroz Feijão preto com linguiça calabresa Salada de couve	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de repolho e cenoura ralada Melão
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Bolacha rosquinha	Vitamina de banana/abacate com aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	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 mel	Chá de maçã com canela ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo de 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)
	1135	176	35	15	60	10	156	2,9

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