



Secretaria Municipal de Educação de Arapongas
 Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (6- 10 anos)



1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 30/01/23	TERÇA-FEIRA 31/01/23	QUARTA-FEIRA 01/02/23	QUINTA-FEIRA 02/02/23	SEXTA-FEIRA 03/02/23
Café da manhã	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Leite de vaca com cacau em pó 50%	Leite de vaca com cacau em pó 50%
Almoço				Limonada Pão mini francês com Sassami desfiado	Suco de polpa de fruta Mini francês com molho de salsicha
Lanche da Tarde				----	-----

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

Composição nutricional (média semanal)		Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
		1124	166	30	17	62	11	157	3,1
					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 INTEGRAL (6- 10 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/02/23	TERÇA-FEIRA 07/02/23	QUARTA-FEIRA 08/02/23	QUINTA-FEIRA 09/02/23	SEXTA-FEIRA 10/02/23
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Carne em tiras refogada Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami refogado Salada de alface Banana	Arroz Feijão Pernil refogado Salada de Couve Laranja	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino Uva niágara	Arroz Feijão Carne moída com cenoura ralada Salada colorida
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	logurte de fruta Biscoito rosquinha	Vitamina de aveia (pouca adição de açúcar) Biscoito doce	Chá mate Pão caseiro com geleia de fruta	Suco de polpa de frutas Pão mini francês com manteiga

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	1023	119	31	17	62	11	157	3,1
				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 INTEGRAL (6- 10 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/02/23	TERÇA-FEIRA 14/02/2023	QUARTA-FEIRA 15/02/2023	QUINTA-FEIRA 16/02/2023	SEXTA-FEIRA 17/02/2023
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de Repolho com cenoura ralada	Arroz Feijão Pernil cubos Salada de couve Banana	Arroz Feijão Carne em tiras com legumes Salada de alface Uva niágara	Arroz Sassami em cubos Batata palha Salada de repolho Melão	Polenta cremosa Coxa e sobrecoxa ao molho Salada de Alface
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito doce	Leite de vaca com cacau em pó 50% Biscoito cream cracker	logurte de frutas Biscoito rosquinha	Chá mate Pão caseiro com geleia de frutas	Suco de polpa de frutas Pão mini francês com sassami desfiado

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	1139	163	36	17	62	11	157	3,1
				Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597 Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062				



4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/02/2023	TERÇA-FEIRA 21/02/23	QUARTA-FEIRA 22/02/23	QUINTA-FEIRA 23/02/23	SEXTA-FEIRA 24/02/2023
Café da manhã	RECESSO		ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO
Almoço					
Lanche da Tarde					

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	1117	162	35	15	61	11	157	3,1
				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 INTEGRAL (6- 10 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Sassami em cubos com cenoura Salada de repolho com cheiro verde	Arroz Feijão Carne em tiras com brócolis Salada de alface Banana	Arroz Feijão Carne de panela em cubos com mandioca Salada de Couve Laranja	Arroz Feijão Pernil em cubos com tomate e cebola Salada Repolho e alface Melão	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada colorida
Lanche da Tarde	Chá de erva mate (<i>pouca adição de açúcar</i>) Bolacha doce	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Bolo de fubá	Vitamina de banana e mamão (<i>pouca adição de açúcar</i>) Biscoito cream cracker	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de polpa de frutas Pão mini francês com pernil desfiado

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	1155	156	34	15	61	11	157	3,1
				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 (6-10 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 30/01/23	TERÇA-FEIRA 31/01/23	QUARTA-FEIRA 01/02/23	QUINTA-FEIRA 02/02/23	SEXTA-FEIRA 03/02/23
LANCHE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Leite com chocolate 50% cacau Biscoito doce	Leite com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker

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

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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	420	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)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/02/23	TERÇA-FEIRA 07/02/23	QUARTA-FEIRA 08/02/23	QUINTA-FEIRA 09/02/23	SEXTA-FEIRA 10/02/23
LANCHE	Arroz Carne em tiras refogada Salada de beterraba	Arroz Feijão Sassami refogado Salada de alface Banana	Arroz Pernil refogado Farofa de couve Laranja	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino Uva niágara	Macarrão ao molho de Carne moída Salada colorida

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

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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	642	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)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/02/23	TERÇA-FEIRA 14/02/2023	QUARTA-FEIRA 15/02/2023	QUINTA-FEIRA 16/02/2023	SEXTA-FEIRA 17/02/2023
LANCHE	Arroz Carne moída refogada Salada de Repolho com cenoura ralada	Arroz Feijão Pernil cubos Salada de couve Banana	Arroz Carne em tiras com legumes (cenoura e brócolis) Salada de alface Uva niágara	Arroz Frango sassami em cubos Batata palha Salada de beterraba Melão	Macarrão Espaguete alho e óleo Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino

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

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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	675	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)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/02/2023	TERÇA-FEIRA 21/02/23	QUARTA-FEIRA 22/02/23	QUINTA-FEIRA 23/02/23	SEXTA-FEIRA 24/02/2023
LANCHE	RECESSO		ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO

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

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
fundamental	6-10 anos	615	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)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023
LANCHE	Arroz Carne moída refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami grelhado Salada de couve Banana	Arroz Feijão Pernil refogado Salada de alface Laranja	Arroz Carne em tiras Salada de repolho Melão	Macarrão ao molho de carne moída Salada de pepino

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

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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	636	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)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 30/01/23	TERÇA-FEIRA 31/01/23	QUARTA-FEIRA 01/02/23	QUINTA-FEIRA 02/02/23	SEXTA-FEIRA 03/02/23
LANCHE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Leite com chocolate 50% cacao Biscoito doce	Leite com chocolate 50% cacao Biscoito cream cracker

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

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
I	19-60 ANOS	730	67	15	12	143	84	101	2

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



Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL EJA (19 a 60 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/02/23	TERÇA-FEIRA 07/02/23	QUARTA-FEIRA 08/02/23	QUINTA-FEIRA 09/02/23	SEXTA-FEIRA 10/02/23
LANCHE	Arroz Carne em tiras refogada Salada de beterraba	Arroz Feijão Sassami refogado Salada de alface Banana	Arroz Pernil refogado Farofa de couve Laranja	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino Uva niágara	Macarrão ao molho de Carne moída Salada colorida

Cardápio sujeito às alterações conforme logística e sazonalidade dos produtos.

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	19-60	751	68	17	12	143	84	101	2

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



Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL EJA (19 a 60 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/02/23	TERÇA-FEIRA 14/02/2023	QUARTA-FEIRA 15/02/2023	QUINTA-FEIRA 16/02/2023	SEXTA-FEIRA 17/02/2023
LANCHE	Arroz Carne moída refogada Salada de Repolho com cenoura ralada	Arroz Feijão Pernil cubos Salada de couve Banana	Arroz Carne em tiras com legumes (cenoura e brócolis) Salada de alface Uva niágara	Arroz Frango sassami em cubos Batata palha Salada de beterraba Melão	Macarrão Espaguete alho e óleo Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
I	19-60 ANOS	752	64	15	12	143	84	101	2

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



Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL EJA (19 a 60 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/02/2023	TERÇA-FEIRA 21/02/23	QUARTA-FEIRA 22/02/23	QUINTA-FEIRA 23/02/23	SEXTA-FEIRA 24/02/2023
LANCHE	RECESSO		ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Vitamina		Minerais	
			55% A66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	A	C	Ca	Fe
						(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
I	19-60 ANOS	742	65	15	12	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 EJA (19 a 60 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023
LANCHE	Arroz Carne moída refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami grelhado Salada de couve Banana	Arroz Feijão Pernil refogado Salada de alface Laranja	Arroz Carne em tiras Salada de repolho Melão	Macarrão ao molho de carne moída Salada de pepino

Categoria	Idade	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
I	19-60 ANOS	738	65	15	12	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 INFANTIL (4 - 5 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 30/01/23	TERÇA-FEIRA 31/01/23	QUARTA-FEIRA 01/02/23	QUINTA-FEIRA 02/02/23	SEXTA-FEIRA 03/02/23
Café da manhã	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga
Almoço				Arroz Feijão Sassami grelhado Salada repolho	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de alface Banana
Lanche da Tarde				Chá mate Biscoito maria	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Bolacha cream cracker
Jantar				Galinhada (coxa e sobrecoxa)	Macarrão ao molho de sassami Banana

**** 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	C	Ca	Fe
					(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	756	126	21	13	145	10	370	2
					Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597 Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062			

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (4 - 5 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/02/23	TERÇA-FEIRA 07/02/23	QUARTA-FEIRA 08/02/23	QUINTA-FEIRA 09/02/23	SEXTA-FEIRA 10/02/23
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Carne em tiras refogada Salada de beterraba	Arroz Feijão Sassami refogado Salada de alface Banana	Arroz Feijão Pernil refogado Salada de Couve Laranja	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino Melão	Arroz Feijão Carne moída com cenoura ralada Salada colorida
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	Chá de camomila Biscoito rosquinha	Vitamina de aveia (pouca adição de açúcar) Bolacha doce	Arroz doce com coco (pouca adição de açúcar)	Suco de polpa de fruta (pouca adição de açúcar) Pão mini francês com manteiga
Jantar	Macarrão ao molho de carne moída Salada de beterraba	Polenta ao molho de Coxa e sobrecoxa Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de couve Laranja	Sopa de legumes com carne moída e macarrão letrinha Melão	Canja de galinha (batata, cenoura e coxinha da asa)

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Vitamina		Minerais	
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	A	C	Ca	Fe
					(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	789	127	23	14	145	10	370	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 INFANTIL (4 - 5 anos)



Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/02/23	TERÇA-FEIRA 14/02/2023	QUARTA-FEIRA 15/02/2023	QUINTA-FEIRA 16/02/2023	SEXTA-FEIRA 17/02/2023
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de Repolho com cenoura ralada	Arroz Feijão Pernil cubos Salada de couve Banana	Arroz Feijão Carne em tiras com legumes (cenoura e brócolis) Salada de alface Uva niágara	Arroz Sassami refogado Batata palha Salada de beterraba Melão	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Salada de pepino
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito doce	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	logurte de frutas Pipoca salgada	Canjica com amendoim (pouca adição de açúcar)	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com geleia de frutas
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes (cabotiá e chuchu) com carne moída e macarrão aletria Banana	Arroz Carne em cubos com abobrinha Salada de alface Uva niágara	Arroz Pernil refogado com cheiro verde Salada de brócolis Melão	Mexido de arroz, feijão, ervilha, cenoura ralada e sassami em cubinhos

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Vitamina		Minerais	
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	A	C	Ca	Fe
					(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	769	124	22	12	145	10	370	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 INFANTIL (4 - 5 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/02/2023	TERÇA-FEIRA 21/02/23	QUARTA-FEIRA 22/02/23	QUINTA-FEIRA 23/02/23	SEXTA-FEIRA 24/02/2023
Café da manhã	RECESSO		ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO
Almoço					
Lanche da Tarde					
Jantar					

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	774	125	21	13	145	10	370	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 INFANTIL (4 - 5 anos)



Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023
Café da manhã	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão mini francês com manteiga
Almoço	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami grelhado Salada de couve Banana	Arroz Feijão Pernil refogado Salada de alface Laranja	Arroz Carne em tiras refogada Batata palha Salada de repolho Melão	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada com cheiro verde Salada de pepino
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito doce	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	iogurte de frutas Biscoito de polvilho	Leite de vaca com cacau em pó 50% Pão caseiro com geleia de frutas	Canjica com coco (pouca adição de açúcar)
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de tomate	Sopa de legumes (cabotiá e chuchu) com carne moída e macarrão aletria Banana	Mexido de arroz, feijão, abobrinha e ovos. Laranja	Polenta ao molho de carne em tiras Melão	Macarrão ao molho de carne moída

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	769	124	22	12	145	10	370	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 INFANTIL (7 meses - 1 ano)



Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 30/01/23	TERÇA-FEIRA 31/01/23	QUARTA-FEIRA 01/02/23	QUINTA-FEIRA 02/02/23	SEXTA-FEIRA 03/02/23
Café da manhã	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno
Almoço				Sopa/papa de Arroz Sassami em cubinhos refogado Com abobrinha <i>Banana amassada</i>	Sopa/papa de Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa
Lanche da Tarde				Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno
Jantar				Sopa/ papa de arroz com Coxa e sobrecoxa	Sopa / papa de Arroz temperado com sassami desfiado, cenoura ralada e cheiro verde

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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	66	15	14	360	35	194	4,0
					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)



**Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO**

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/02/23	TERÇA-FEIRA 07/02/23	QUARTA-FEIRA 08/02/23	QUINTA-FEIRA 09/02/23	SEXTA-FEIRA 10/02/23
Café da manhã	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno
Almoço	Sopa / papa de Arroz Carne em tiras com brócolis picado Cheiro verde	Sopa / papa de Arroz Sassami em cubinhos com cenoura	Sopa / papa de Arroz Pernil desfiado ao molho com tomate e cebola Banana amassada	Sopa / papa de Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa	Sopa / papa de Arroz Feijão Carne moída
Lanche da Tarde	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno
Jantar	Sopa / papa de Arroz Temperado com carne moída abobrinha e cenoura ralada	Sopa de legumes com coxa e sobrecoxa picadinha e macarrão aletria	Sopa / papa de Arroz com Ovos mexidos com abobrinha ralada e ervilha	Macarrão ao molho de carne moída	Canja de galinha

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	362	55	16	12	355	35	190	3,0
					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)



**Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO**

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/02/23	TERÇA-FEIRA 14/02/2023	QUARTA-FEIRA 15/02/2023	QUINTA-FEIRA 16/02/2023	SEXTA-FEIRA 17/02/2023
Café da manhã	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno
Almoço	Sopa / papa de Arroz Carne moída com cenoura ralada E cheiro verde	Sopa / papa de Arroz Sassami e couve picadinha Banana amassada	Sopa / papa de Arroz Carne de panela em cubinhos com grão de bico	Sopa / papa de Arroz Feijão Pernil desfiado com tomate e cebola Melão picadinho	Sopa / papa de Arroz Coxa e sobrecoxa refogada e desfiada com brócolis e cenoura ralada
Lanche da Tarde	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno
Jantar	Sopa de legumes com carne picadinha e macarrão aletria	Sopa / papa de Arroz temperado com açafrão, carne moída, abobrinha ralada e cheiro verde	Sopa / papa de Arroz Carne em cubinhos Banana amassada	Sopa / papa de Arroz Feijão pernil desfiado e refogado Melão picadinho	Macarrão parafuso picadinho com sassami desfiado

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
	362	55	16	12	355	35	190	3,0
					Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597			
					Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062			

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (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)
				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)



**Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO**

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023
Café da manhã	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno
Almoço	Sopa / papa de Arroz Carne moída com cenoura ralada E cheiro verde	Sopa / papa de Arroz Sassami e couve picadinha Banana amassada	Sopa / papa de Arroz Pernil em cubinhos com grão de bico	Sopa / papa de Arroz Feijão Carne em tiras com tomate e cebola Melão picadinho	Sopa / papa de Arroz Coxa e sobrecoxa refogada e desfiada com brócolis e cenoura ralada
Lanche da Tarde	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno	Fórmula láctea infantil ou Aleitamento materno
Jantar	Sopa de legumes com musculo picadinho e macarrão aletria	Sopa / papa de Arroz temperado com açafrão, sassami em cubinhos, abobrinha ralada e cheiro verde	Sopa / papa de Arroz Sassami refogado ao molho e desfiado Banana amassada	Sopa / papa de Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada com tomate e cebola e desfiada Melão picadinho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Vitamina		Minerais	
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	A	C	Ca	Fe
					(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	353	70	11	9	363	37	187	4,1
				Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597 Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062				