Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (7 meses - 1 ano)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/03/23	TERÇA-FEIRA 07/03/23	QUARTA-FEIRA 08/03/23	QUINTA-FEIRA 09/03/23	SEXTA-FEIRA 10/03/23
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 moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne de sassami em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne 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	Sopa de macarrão aletria, sassami em tirinhas e legumes	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 de sassami desfiado e legumes	Sopa/ Papa de macarrão aletria, carne moída 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)
	346	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 13/03/23	TERÇA-FEIRA 14/03/23	QUARTA-FEIRA 15/03/23	QUINTA-FEIRA 16/03/23	SEXTA-FEIRA 17/03/23
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 de pernil em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão ovos mexidos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, e sassami em tirinhas 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	Sopa/ Papa de macarrão aletria, sassami em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de legumes com carne moída e macarrão Letrinha	Sopa/ Papa de fubá, carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, ovos e legumes	Sopa/ Papa de Canjiquinha, legumes e sassami 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)
	346	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 20/03/23	TERÇA-FEIRA 21/03/23	QUARTA-FEIRA 22/03/23	QUINTA-FEIRA 23/03/23	SEXTA-FEIRA 24/03/23
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 de sassami em tirinhas e seleta de legumes	Sopa/ Papa de fubá, pernil desfiado e legumes	Sopa/ Papa de arroz, musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, carne moída elegumes
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	Sopa/ Papa de arroz, feijão, ovos 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)
	346	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 27/03/23	TERÇA-FEIRA 28/03/23	QUARTA-FEIRA 29/03/23	QUINTA-FEIRA 30/03/23	SEXTA-FEIRA 31/04/23
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, ovos e legumes	Sopa/ Papa de Canjiquinha, legumes e sassami 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)
	346	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 FUNDAMENTAL (6-10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/03/23	TERÇA-FEIRA 07/03/23	QUARTA-FEIRA 08/03/23	QUINTA-FEIRA 09/03/23	SEXTA-FEIRA 10/03/23
LANCHE	Arroz com açafrão Carne moída com cheiro verde Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne bovina em tiras refogado Farofa de Couve Banana	Macarrão ao molho de Sassami Salada de alface Maçã	Arroz Carne músculo com mandioca e cheiro verde Farofa de repolho	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de pepino Melão

- **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)
	330	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 (6-10 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/03/23	TERÇA-FEIRA 14/03/23	QUARTA-FEIRA 15/03/23	QUINTA-FEIRA 16/03/23	SEXTA-FEIRA 17/03/23
LANCHE	Arroz Carne moída refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil tiras com pimentão vermelho e tirinhas Salada de couve Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de alface	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de pepino Melão	Polenta ao molho de Coxa e sobrecoxa 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)
	350	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 (6-10 anos)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/03/23	TERÇA-FEIRA 21/03/23	QUARTA-FEIRA 22/03/23	QUINTA-FEIRA 23/03/23	SEXTA-FEIRA 24/03/23
LANCHE	Arroz Feijão Sassami grelhado com açafrão Salada de Repolho	Polenta cremosa ao molho de Carne moída Salada de couve Banana	Arroz Feijão Pernil cubos refogado com tomate Salada de alface	Arroz Músculo em cubos com lentilha Salada de repolho Melão	Macarrão espaguete ao molho de tomate Coxa e sobrecoxa assada Salada colorida Pêra

- **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)
	338	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)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/03/23	TERÇA-FEIRA 28/03/23	QUARTA-FEIRA 29/03/23	QUINTA-FEIRA 30/03/23	SEXTA-FEIRA 31/03/23
LANCHE	Arroz com açafrão Feijão Carne moída com cheiro verde Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de Couve Maçã	Canjiquinha com Linguiça toscana picada Salada de alface	**Aniversariante do mês** Suco de polpa de fruta Bolo simples com cobertura de leite condensado e coco Pão de leite com molho de salsicha

- **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)
	338	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)

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos) e (EJA (19 a 60 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/03/23	TERÇA-FEIRA 07/03/23	QUARTA-FEIRA 08/03/23	QUINTA-FEIRA 09/03/23	SEXTA-FEIRA 10/03/23
LANCHE	Arroz com açafrão Carne moída com cheiro verde Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne bovina em tiras refogado Farofa de Couve Banana	Macarrão ao molho de Sassami Salada de alface Maçã	Arroz Carne músculo com mandioca e cheiro verde Farofa de repolho	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de pepino Melão

- **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)
	330	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 (6-10 anos) e (EJA (19 a 60 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/03/23	TERÇA-FEIRA 14/03/23	QUARTA-FEIRA 15/03/23	QUINTA-FEIRA 16/03/23	SEXTA-FEIRA 17/03/23
LANCHE	Arroz Carne moída refogada com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil tiras com pimentão vermelho e tirinhas Salada de couve Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de alface	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de pepino Melão	Polenta ao molho de Coxa e sobrecoxa 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)
	350	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 (6-10 anos) e (EJA (19 a 60 anos)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/03/23	TERÇA-FEIRA 21/03/23	QUARTA-FEIRA 22/03/23	QUINTA-FEIRA 23/03/23	SEXTA-FEIRA 24/03/23
LANCHE	Arroz Feijão Sassami grelhado com açafrão Salada de Repolho	Polenta cremosa ao molho de Carne moída Salada de couve Banana	Arroz Feijão Pernil cubos refogado com tomate Salada de alface	Arroz Músculo em cubos com lentilha Salada de repolho Melão	Macarrão espaguete ao molho de tomate Coxa e sobrecoxa assada Salada colorida Pêra

- **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)
	338	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) e (EJA (19 a 60 anos)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/03/23	TERÇA-FEIRA 28/03/23	QUARTA-FEIRA 29/03/23	QUINTA-FEIRA 30/03/23	SEXTA-FEIRA 31/03/23
LANCHE	Arroz com açafrão Feijão Carne moída com cheiro verde Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Banana	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de Couve Maçã	Canjiquinha com Linguiça toscana picada Salada de alface	**Aniversariante do mês** Suco de polpa de fruta Bolo simples com cobertura de leite condensado e coco Pão de leite com molho de salsicha

- **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)
	338	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) e (EJA (19 a 60 anos)

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (4 - 5 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/03/23	TERÇA-FEIRA 07/03/23	QUARTA-FEIRA 08/03/23	QUINTA-FEIRA 09/03/23	SEXTA-FEIRA 10/03/23
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 com açafrão Feijão Carne moída com cenoura ralada Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne bovina em tiras refogada Farofa de Couve Banana	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Carne músculo com mandioca Farofa de cenoura Banana	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de pepino Melão
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito maisena	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo fubá cremoso	Vitamina de aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito de Polvilho	Canjica com amendoim ***(pouca adição de açúcar)***	Suco de limão ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com manteiga
Jantar	Polenta ao molho de sassami Salada de beterraba	Macarrão ao molho de tomate com sardinha Banana	Arroz Feijão Farofa de ovos mexidos com couve Maçã	Canja de galinha (Batata, cenoura e coxinha da asa) Melão	Sopa de legumes com carne moída e macarrão letrinha

**** 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 13/03/23	TERÇA-FEIRA 14/03/23	QUARTA-FEIRA 15/03/23	QUINTA-FEIRA 16/03/23	SEXTA-FEIRA 17/03/23
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 Sassami em cubos com tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil tiras com pimentão vermelho Salada de couve Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de alface	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de pepino Melão	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Salada de beterraba
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito doce	Vitamina de Banana com aveia Pipoca salgada	Arroz doce com canela salpicada ***(pouca adição de açúcar)***	Suco de limão ***(pouca adição de açúcar*** Bolo simples	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 com carne moída e macarrão Letrinha Banana	Arroz Quibe assado recheado com tomate e cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de alface Melão	Canjiquinha com 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)	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 20/03/23	TERÇA-FEIRA 21/03/23	QUARTA-FEIRA 22/03/23	QUINTA-FEIRA 23/03/23	SEXTA-FEIRA 24/03/23
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 moída refogada com ervilha seca Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami grelhado com açafrão Salada de couve Banana	Arroz Feijão Pernil cubos refogado com tomate Salada de alface	Arroz Músculo em cubos com lentilha Salada de repolho Melão	Arroz Feijão Linguiça toscana assada Farofa de legumes Salada de pepino Maçã
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Vitamina de abacate ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Mingau de aveia com banana picada	Chá de maçã com canela ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga	Iogurte de frutas Biscoito de polvilho
Jantar	Canjiquinha cremosa com linguiça toscana picadinha	Macarrão ao molho de carne moída Banana	Arroz com açafrão Tiras de carne refogada com cheiro verde	Polenta ao molho de tomate com pernil desfiado Melão	Arroz Ovos mexidos com abobrinha e cenoura ralada 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)
	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 27/03/23	TERÇA-FEIRA 28/03/23	QUARTA-FEIRA 29/03/23	QUINTA-FEIRA 30/03/23	SEXTA-FEIRA 31/04/23
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 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 50% Biscoito rosquinha	Canjica com amendoim ***(pouca adição de açúcar)***	Vitamina de banana com aveia Biscoito de polvilho	Chá de erva doce gelado (***pouca adição de açúcar)*** Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Leite de vaca com cacau em pó 50% Biscoito cream cracker
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 Banana	Arroz Pernil em tiras refogado com mandioca	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de alface Maçã	Canjiquinha com carne moída 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)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/03/23	TERÇA-FEIRA 07/03/23	QUARTA-FEIRA 08/03/23	QUINTA-FEIRA 09/03/23	SEXTA-FEIRA 10/03/23
Café da manhã	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Pão mini francês com manteiga	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 açafrão Feijão Carne moída com cenoura ralada Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne bovina em tiras refogada Farofa de Couve	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de alface	Arroz Feijão Carne músculo com mandioca Farofa de cenoura	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada de pepino
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Mingau de aveia com banana amassada ***(sem adição de açúcar)***	Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** Bolo fubá cremoso	Vitamina de maçã ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito de Polvilho	Chá de camomila ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha
Jantar	Polenta ao molho de sassami Salada de beterraba	Macarrão ao molho de tomate com sardinha Banana	Arroz Feijão Farofa de ovos mexidos com couve Maçã	Canja de galinha (Batata, cenoura e coxinha da asa)	Sopa de legumes com carne moída e macarrão letrinha Melão

**** 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 13/03/23	TERÇA-FEIRA 14/03/23	QUARTA-FEIRA 15/03/23	QUINTA-FEIRA 16/03/23	SEXTA-FEIRA 17/03/23
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 com tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil tiras com pimentão vermelho Salada de couve	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de alface	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de pepino	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Salada de beterraba
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Vitamina de Banana com aveia ***(sem adição de açúcar)***	Arroz doce com canela salpicada ***(sem adição de açúcar)***	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** Bolo fubá cremoso
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes com carne moída e macarrão Letrinha Banana	Arroz Quibe assado recheado com tomate e cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de alface Melão	Canjiquinha com 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)	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 20/03/23	TERÇA-FEIRA 21/03/23	QUARTA-FEIRA 22/03/23	QUINTA-FEIRA 23/03/23	SEXTA-FEIRA 24/03/23
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 Feijão Carne moída refogada com ervilha seca Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami grelhado com açafrão Salada de couve	Arroz Feijão Pernil cubos refogado com tomate Salada de alface	Arroz Músculo em cubos com lentilha Salada de repolho	Arroz Feijão Linguiça toscana assada Farofa de legumes Salada de pepino
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos Biscoito rosquinha	Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** *Biscoito cream cracker*	Mingau de aveia com banana e canela salpicada ***(sem adição de açúcar)***	Chá de camomila ***(sem adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga	Iogurte de frutas Biscoito de polvilho
Jantar	Canjiquinha cremosa com carne moída	Arroz com açafrão Tiras de carne refogada com cheiro verde	Macarrão ao molho de carne moída Banana	Polenta ao molho de tomate com pernil desfiado Melão	Arroz Ovos mexidos com abobrinha e cenoura ralada 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)
	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 27/03/23	TERÇA-FEIRA 28/03/23	QUARTA-FEIRA 29/03/23	QUINTA-FEIRA 30/03/23	SEXTA-FEIRA 31/04/23
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 pepino	Arroz Feijão Linguiça toscana assada Farofa de couve	Arroz Feijão Carne cubos músculo com mandioca Salada de alface	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada colorida
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos Biscoito rosquinha	Chá de camomila ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito maisena	Vitamina de banana com aveia	Chá de erva doce gelado ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito de polvilho	Vitamina de mamão
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de Repolho com cenoura ralada	Sopa de legumes com carne musculo em cubinhos e macarrão ave maria Banana	Arroz Pernil em tiras refogado com mandioca	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de alface Maçã	Canjiquinha com carne moída 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

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)

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.

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 FUNDAMENTAL INTEGRAL (6- 10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/03/23	TERÇA-FEIRA 07/03/23	QUARTA-FEIRA 08/03/23	QUINTA-FEIRA 09/03/23	SEXTA-FEIRA 10/03/23
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 com açafrão Feijão Carne moída com cenoura ralada Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne bovina em tiras refogado Farofa de Couve Banana	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Carne músculo com mandioca Farofa de cenoura Banana	Polenta cremosa ao molho Coxa e sobrecoxa Salada de pepino Melão
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito maisena	Chá mate ***(pouca adição de açúcar)*** Bolo simples com coco	Vitamina de aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito de Polvilho	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de 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)
	1120	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 13/03/23	TERÇA-FEIRA 14/03/23	QUARTA-FEIRA 15/03/23	QUINTA-FEIRA 16/03/23	SEXTA-FEIRA 17/03/23
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 Sassami em cubos com tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil tiras com pimentão vermelho Salada de couve Banana	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de alface	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de pepino Melão	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Salada de beterraba
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito doce	Vitamina de Banana com aveia ***(pouca adição de açúcar*** Pipoca salgada	Suco de limão ***(pouca adição de açúcar*** *Kibe 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 pernil desfiado com tomate, cebola e cheiro verde

**** 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 20/03/23	TERÇA-FEIRA 21/03/23	QUARTA-FEIRA 22/03/23	QUINTA-FEIRA 23/03/23	SEXTA-FEIRA 24/03/23
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 moída refogada com ervilha seca Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami grelhado com açafrão Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Pernil cubos refogado com tomate Salada de alface	Arroz Músculo em cubos com lentilha Salada de repolho Melão	Macarrão espaguete ao molho de tomate Linguiça toscana assada Farofa de legumes Salada de pepino Maçã
Lanche da Tarde	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Biscoito cream cracker	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Bolo de cenoura com calda de chocolate	Vitamina de banana com aveia Biscoito polvilho	Chá mate ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga	Suco de polpa de fruta ***(pouca adição de açúcar)*** Pão mini francês com frango desfiado temperado com tomate, cebola 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)
	1128	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 27/03/23	TERÇA-FEIRA 28/03/23	QUARTA-FEIRA 29/03/23	QUINTA-FEIRA 30/03/23	SEXTA-FEIRA 31/04/23
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 com açafrão Feijão Carne moída com cheiro verde Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami em cubos refogado Salada de pepino Banana	Macarrão ao molho de tomate 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	Chá de erva mate gelado ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito de polvilho	Vitamina de banana ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Chá mate ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga	Leite de vaca com chocolate 50% cacau Pão caseiro com geléia caseira	**Aniversariante do mês** Suco de polpa de fruta Bolo simples com cobertura de leite condensado e coco Pão mini francês com molho de salsicha

**** 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)
	1131	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)