Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 - 3 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/03/24	TERÇA-FEIRA 05/03/24	QUARTA-FEIRA 06/03/24	QUINTA-FEIRA 07/03/24	SEXTA-FEIRA 08/03/24
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 refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami ao molho de tomate Salada de alface Banana	Arroz Músculo em cubos com mandioca Salada de pepino	Arroz Feijão Linguiça toscana Salada de repolho e tomate Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada repolho com tomate Pêra
Lanche da Tarde	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 (até 2 anos) + Fruta **Ou** Mingau de aveia com banana amassada ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos)	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** (2 a 3 anos) Biscoito cream cracker	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Biscoito maisena	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) + Fruta **Ou** Leite com cacau (2 a 3 anos) Pão de leite com manteiga
Jantar	Macarrão ao molho de Sardinha verde	Canjiquinha com linguiça toscana e cheiro	Polenta ao molho de coxinha da asa	Sopa de legumes, musculo em cubos e macarrão AVE MARIA	Arroz com lentilha, carne moída e cheiro

**** 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)
	352	65	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 (1 - 3 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/03/24	TERÇA-FEIRA 12/03/24	QUARTA-FEIRA 13/03/24	QUINTA-FEIRA 14/03/24	SEXTA-FEIRA 15/03/24
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 com cenoura Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão Salada de alface Banana	Arroz Feijão Carne em tiras com brócolis Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Pernil em tiras Farofa de couve	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada colorida
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	Arroz temperado com açafrão, sassami desfiado e cheiro verde	Polenta ao molho de carne moída	Canjiquinha com Pernil em cubos, ervilha e cheiro verde	Macarrão pafaruso ao molho de carne moída Banana	Sopa de legumes com musculo e macarrão **ALETRIA**

**** 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)
	361	64	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 (1 - 3 anos)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 18/03/24	TERÇA-FEIRA 19/03/24	QUARTA-FEIRA 20/0324	QUINTA-FEIRA 21/03/24	SEXTA-FEIRA 22/03/24
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 refogado Salada de Repolho	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Banana	Arroz Feijão Pernil em cubos refogado Farofa de repolho	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de repolho e cenoura ralada Mamão	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de Couve flor
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 ao molho de tomate e carne em cubos	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Banana	Sopa de legumes com musculo e macarrão **ALETRIA**	Polenta ao molho de tomate e coxinha da asa Salada de alface	Arroz com lentilha, cenoura, carne moída e cheiro verde

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	354	62	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 (1 - 3 anos)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 25/03/24	TERÇA-FEIRA 26/03/24	QUARTA-FEIRA 27/03/24	QUINTA-FEIRA 28/03/24	SEXTA-FEIRA 29/03/24
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	RECESSO	
Almoço	Arroz Feijão Carne em tiras ao molho de tomate Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão Salada de alface Banana	Macarrão pafafuso ao molho de carne moída Salada colorida		
Lanche da Tarde	Leite (Formula infantil de segmento (até 2 anos) **Ou** Leite com cacau ***sem adição de açúcar)*** Biscoito maisena (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento + Fruta (até 2 anos) **Ou** Chá de camomila ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito polvilho (2 a 3) anos	Leite (Formula infantil de segmento + Fruta (até 2 anos) **Ou** Chá de erva doce ***(sem adição de açúcar)*** Biscoito maisena (2 a 3)		
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de sardinha	Polenta ao molho de carne moída	Arroz temperado com sassami, lentilha 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)
	368	66	15	14	360	35	194	4,0

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 04/03/24	TERÇA-FEIRA 05/03/24	QUARTA-FEIRA 06/03/24	QUINTA-FEIRA 07/03/24	SEXTA-FEIRA 08/03/24
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 refogada Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami ao molho de tomate Salada de Repolho	Arroz Músculo em cubos com mandioca Salada de pepino	Arroz Feijão Linguiça toscana Salada de repolho e tomate Laranja	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada abobrinha Goiaba
Lanche da Tarde	Chá de Erva doce ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito maisena	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Suco de limão ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Abacate Pipoca salgada
Jantar	Macarrão ao molho de Sardinha	Canjiquinha com linguiça toscana e cheiro	Polenta ao molho de coxinha da asa	Arroz com lentilha, carne moída e cheiro verde	Sopa de legumes, musculo em cubos e macarrão **ALETRIA**

**** 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)
	813	126	22	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)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/03/24	TERÇA-FEIRA 12/03/24	QUARTA-FEIRA 13/03/24	QUINTA-FEIRA 14/03/24	SEXTA-FEIRA 15/03/24
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 moída com cenoura Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão Salada de alface Banana	Arroz Feijão Carne em tiras com brócolis Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Pernil em tiras Farofa de couve Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada beterraba Pêra
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Vitamina de banana com aveia Pipoca salgada	Chá de Erva doce ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito maisena	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com geléia caseira	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cracker
Jantar	Arroz temperado com açafrão, sassami desfiado e cheiro verde	Polenta ao molho de carne moída	Canjiquinha com Pernil em cubos, ervilha e cheiro verde	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Banana	Sopa de legumes com musculo e macarrão **ALETRIA**

**** 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)
	789	124	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)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 18/03/24	TERÇA-FEIRA 19/03/24	QUARTA-FEIRA 20/0324	QUINTA-FEIRA 21/03/24	SEXTA-FEIRA 22/03/24
Café da manhã	Chá de camomila ***(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 refogado Salada de Repolho	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Banana	Arroz Feijão Pernil em cubos refogado Farofa de repolho	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de repolho e cenoura ralada Mamão	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de Couve flor
Lanche da Tarde	Chá de Erva doce ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito maisena	Arroz doce com canela ***(pouca adição de açúcar)***	Vitamina de abacate ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Pão caseiro com mel	Iogurte de fruta Pipoca salgada
Jantar	Canjiquinha ao molho de tomate e carne em cubos	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Banana	Sopa de legumes com musculo e macarrão **ALETRIA**	Polenta ao molho de tomate e coxinha da asa Salada de alface	Arroz com lentilha, cenoura, carne moída e cheiro verde

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	802	127	24	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)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 25/03/24	TERÇA-FEIRA 26/03/24	QUARTA-FEIRA 27/03/24	QUINTA-FEIRA 28/03/24	SEXTA-FEIRA 29/03/24
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 Carne em tiras ao molho de tomate Salada de Beterraba	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão Salada de alface Banana	Macarrão ao molho de carne moída Salada colorida		
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito rosquinha	Chá de camomila ***(pouca adição de açúcar)*** Biscoito cream cracker	 **Lanche especial de Páscoa** **Suco de polpa de fruta** **Pão com presunto e mussarela, alface e tomate e maionese de leite** **Pão de mel** **Ovo de Páscoa**		
Jantar	Macarrão parafuso ao molho de sardinha	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)
	785	125	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 (7 meses - 1 ano)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/03/24	TERÇA-FEIRA 05/03/24	QUARTA-FEIRA 06/03/24	QUINTA-FEIRA 07/03/24	SEXTA-FEIRA 08/03/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, carne em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, sassami em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, coxa e sobrecoxa desfiada e legumes
LANCHE DA TARDE	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada
JANTAR	Macarrão ave maria ou letrinha com molho de sardinha	Canjiquinha com sassami e legumes	Polenta ao molho de coxinha da asa	Sopa/ Papa de arroz, carne moída e legumes	Sopa de legumes, musculo em cubos e macarrão AVE MARIA

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

OBS: Utilizar o macarrão ALETRIA, AVE MARIA OU LETRINHA PARA AS SOPAS.

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

Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597

Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (7 meses - 1 ano)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/03/24	TERÇA-FEIRA 12/03/24	QUARTA-FEIRA 13/03/24	QUINTA-FEIRA 14/03/24	SEXTA-FEIRA 15/03/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, sassami em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão pernil picadinho e legumes	Sopa/ Papa de fubá, lentilha, coxa e sobrecoxa e legumes
LANCHE DA TARDE	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta - amassada ou raspada
JANTAR	Sopa/ Papa de arroz, sassami em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, carne moída e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne musculo em cubinhos e legumes	Macarrão **AVE MARIA** ou letrinha com molho de carne moída	Sopa/ Papa arroz, sassami em cubinhos, lentilha e macarrão **LETRINHA**

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

OBS: Utilizar o macarrão ALETRIA, AVE MARIA OU LETRINHA PARA AS SOPAS.

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	365	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)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 18/03/24	TERÇA-FEIRA 19/03/24	QUARTA-FEIRA 20/0324	QUINTA-FEIRA 21/03/24	SEXTA-FEIRA 22/03/24
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 em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne musculo em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de arroz, pernil desfiado e legumes	Sopa/ Papa de macarrão ALETRIA, sassami em cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de fubá, lentilha, coxinha da asa 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 cubinhos e legumes	Sopa/ Papa de macarrão LETRINHA com carne moída e legumes	Sopa/ Papa de legumes, musculo picadinho macarrão **ALETRIA**	Polenta ao molho de tomate, coxinha da asa desfiada e legumes	Sopa/ Papa de arroz, carne moída e legumes

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

OBS: Utilizar o macarrão ALETRIA, AVE MARIA OU LETRINHA PARA AS SOPAS.

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)
	385	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 25/03/24	TERÇA-FEIRA 26/03/24	QUARTA-FEIRA 27/03/24	QUINTA-FEIRA 28/03/24	SEXTA-FEIRA 29/03/24
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	
ALMOÇO	Sopa/ Papa de arroz, feijão, carne em tirinhas e legumes	Sopa/ Papa de arroz, feijão, sassami picadinho e legumes	Sopa/ Papa de lentilha, carne em cubinhos e mandioca	Sopa/ Papa de mandioca, 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	Leite (Formula infantil de segmento) Fruta – amassada ou raspada	
JANTAR	Macarrão ave maria ou letrinha com molho de sardinha	Sopa/ Papa de canjiquinha carne moída 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)	

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

OBS: Utilizar o macarrão ALETRIA, AVE MARIA OU LETRINHA PARA AS SOPAS.

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)
	401	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 (não utilizar)**

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (EJA (19 a 60 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/03/24	TERÇA-FEIRA 05/03/24	QUARTA-FEIRA 06/03/24	QUINTA-FEIRA 07/03/24	SEXTA-FEIRA 08/03/24
LANCHE	Arroz Feijão Carne em tiras refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami ao molho de tomate Salada de alface Banana	Arroz Músculo em cubos com mandioca Salada de pepino	Arroz Feijão Linguiça toscana Salada de repolho e tomate	Macarrão ao molho de Carne moída 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	
		55% a 66% do vet.	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	503	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 11/03/24	TERÇA-FEIRA 12/03/24	QUARTA-FEIRA 13/03/24	QUINTA-FEIRA 14/03/24	SEXTA-FEIRA 15/03/24
LANCHE	Polenta ao molho de carne moída Salada de repolho com cenoura ralada	Arroz com Lentilha Sassami refogado com açafrão Salada de alface Banana	Macarrão ao molho de tomate e carne em tiras Salada de pepino	Arroz Feijão Tiras de pernil refogado Farofa de repolho	Galinhada (coxa e sobrecoxa e ervilha) Laranja

- **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)
	512	54	13	12	30	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)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 18/03/24	TERÇA-FEIRA 19/03/24	QUARTA-FEIRA 20/0324	QUINTA-FEIRA 21/03/24	SEXTA-FEIRA 22/03/24
LANCHE	Macarrão espaguete ao molho de tomate e carne em tiras Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Carne em cubos ao molho de tomate Salada de alface Banana	Canjiquinha com pernil em tiras, ervilha, couve picada e cheiro verde	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de pepino	Polenta ao molho de coxa e sobrecoxa Salada beterraba 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)
	507	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 25/03/24	TERÇA-FEIRA 26/03/24	QUARTA-FEIRA 27/03/24	QUINTA-FEIRA 28/03/24	SEXTA-FEIRA 29/03/24
LANCHE	Arroz com lentilha Carne em tiras refogada Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Salada de pepino Banana	**Lanche especial de Páscoa** **Suco de polpa de fruta** **Pão com presunto e mussarela, alface e tomate e maionese de leite** **Pão de mel** **Ovo de Páscoa**	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	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	499	58	12	14	31	6,8	58	1,5
				Cibele Recco Vendrametto de Araújo - RT CRN-1597 Viviane H. Arakawa Futata - QT CRN-1062				

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/03/24	TERÇA-FEIRA 05/03/24	QUARTA-FEIRA 06/03/24	QUINTA-FEIRA 07/03/24	SEXTA-FEIRA 08/03/24
LANCHE	Arroz Feijão Carne em tiras refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão Sassami ao molho de tomate Salada de alface Banana	Arroz Músculo em cubos com mandioca Salada de pepino	Arroz Feijão Linguiça toscana Salada de repolho e tomate	Macarrão ao molho de Carne moída Pêra

- **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	680	64	18	11	143	84	101	2

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

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/03/24	TERÇA-FEIRA 12/03/24	QUARTA-FEIRA 13/03/24	QUINTA-FEIRA 14/03/24	SEXTA-FEIRA 15/03/24
LANCHE	Polenta ao molho de carne moída Salada de repolho com cenoura ralada	Arroz com Lentilha Sassami refogado com açafrão Salada de alface Banana	Macarrão ao molho de tomate e carne em tiras Salada de pepino	Arroz Feijão Tiras de pernil refogado Farofa de repolho	Galinhada (coxa e sobrecoxa e ervilha) Laranja

- **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	675	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)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 18/03/24	TERÇA-FEIRA 19/03/24	QUARTA-FEIRA 20/03/24	QUINTA-FEIRA 21/03/24	SEXTA-FEIRA 22/03/24
LANCHE	Macarrão espaguete ao molho de tomate e carne em tiras Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Carne em cubos ao molho de tomate Salada de alface Banana	Canjiquinha com pernil em tiras, ervilha, couve picada e cheiro verde	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de pepino	Polenta ao molho de coxa e sobrecoxa Salada beterraba 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	631	61	18	12	143	82	105	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)

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 25/03/24	TERÇA-FEIRA 26/03/24	QUARTA-FEIRA 27/03/24	QUINTA-FEIRA 28/03/24	SEXTA-FEIRA 29/03/24
LANCHE	Arroz com lentilha Carne em tiras refogada Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão e cheiro verde Salada de pepino Banana	 **Lanche especial de Páscoa** **Suco de polpa de fruta** **Pão com presunto e mussarela, alface e tomate e maionese de leite** **Pão de mel** **Ovo de Páscoa**	RECESSO	 Semana Santa

- **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	66	18	12	143	81	100	2

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

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (6 -10 anos)

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/03/24	TERÇA-FEIRA 05/03/24	QUARTA-FEIRA 06/03/24	QUINTA-FEIRA 07/03/24	SEXTA-FEIRA 08/03/24
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 refogada Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami ao molho de tomate Salada de Repolho	Arroz Músculo em cubos com mandioca Salada de pepino	Arroz Feijão Pernil em tiras Salada de repolho e tomate Laranja	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa refogada Salada abobrinha Goiaba
Lanche da Tarde	Macarrão ao molho de tomate com sardinha	Polenta ao molho de coxinha da asa	Vitamina de aveia e abacate ***(pouca adição de açúcar*** Biscoito rosquinha	Suco de limão **(pouca adição de açúcar** Galinhada (coxa e sobrecoxa)	Arroz com Lentilha e carne moída e cheiro verde

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

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kCAL)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipidios (g)	Vitamina		Minerais	
					A	C	Ca	Fe
		55% a 66% do vet	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	1144	159	36	14	60	9	160	2,8

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

Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (6 -10 anos)

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/03/24	TERÇA-FEIRA 12/03/24	QUARTA-FEIRA 13/03/24	QUINTA-FEIRA 14/03/24	SEXTA-FEIRA 15/03/24
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 moída com cenoura Salada de repolho	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão Salada de alface Banana	Arroz Feijão Carne em tiras com brócolis Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Linguiça toscana Farofa de couve Maçã	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada beterraba Pêra
Lanche da Tarde	Macarrão o molho de tomate	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar***) Biscoito cream cracker	Suco de maracujá Biscoito maisena	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar***) Pão caseiro com manteiga	Chá mate Pão mini francês com geléia caseira

**** 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)
	1137	161	30	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)

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 18/03/24	TERÇA-FEIRA 19/03/24	QUARTA-FEIRA 20/0324	QUINTA-FEIRA 21/03/24	SEXTA-FEIRA 22/03/24
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 refogado Salada de Repolho	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Banana	Arroz Feijão Pernil em cubos refogado Farofa de repolho	Arroz Strogonoff de frango Batata palha Salada de repolho e cenoura ralada Mamão	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de Couve flor
Lanche da Tarde	Arroz temperado com sassami, lentilha e cheiro verde	Macarrão ao molho de carne moída	Iogurte de fruta ***(pouca adição de açúcar***) Biscoito de maisena	Chá mate ***(pouca adição de açúcar***) Pão caseiro com manteiga	Suco de limão Pão mini francês com sassami refogado

**** 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)
	1142	165	30	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 26/02/24	TERÇA-FEIRA 27/02/24	QUARTA-FEIRA 28/02/24	QUINTA-FEIRA 29/02/24	SEXTA-FEIRA 01/03/24
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 Carne em tiras ao molho de tomate Salada de Beterraba	Arroz Feijão Sassami refogado com açafrão Salada de alface Banana	Macarrão ao molho de tomate Salada colorida		
Lanche da Tarde	Leite de vaca com cacau em pó 100% ***(pouca adição de açúcar)*** Bolacha rosquinha	Vitamina de banana com aveia ***(pouca adição de açúcar)*** Pipoca salgada	 **Lanche especial de Páscoa** **Suco de polpa de fruta** **Pão com presunto e mussarela, alface e tomate e maionese de leite** **Pão de mel** **Ovo de Páscoa**		

**** 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)
	1134	163	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)