SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ
CARDÁPIO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ETAPA DE ENSINO: Pré-escola e Ensino Fundamental I

ZONA: Rural **FAIXA ETÁRIA:** 5 a 10 anos **PERÍODO:** PARCIAL **NECESSIDADES ESPECIAIS:** *SIM

Outubro

Semana 1	segunda-feira 06-10-25	terça-feira 07-10-25	quarta-feira 08-10-25	quinta-feira 09-10-25	sexta-feira 10-10-25
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com melado e manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias: **Glúten:** Pão sem glúten; **Proteina do leite:** Pão especial, chá e doce fruta ou melado; **Lactose**: Leite e margarina zero lactose; **Fenilcetonúria**: Pão especial com melado e café descafeinado; **Diabéticos**: pão integral com manteiga ou geleia zero açucar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.				
Lanche da Manhã 9:45h a 10h	Macarronada com carne moída + salada + fruta	Pão com carne moída + suco de fruta natural	Polenta com frango ao molho de tomate + salada + fruta	Galinhada + maionese de batata e cenoura + salada	Torrada com margarina, tomate e orégano + chá + salada de frutas
	Intolerâncias:				
	Diabetes: Macarrão integral **Glúten:** macarrão de arroz / mandioca **Ovos:** macarrão sem ovos	**Glúten:** pão especial **Diabétes:** pão integral + suco de 2 gotas de adoçante.	**Sem restrição**	**Lactose:** leite e margarina zero lactose	**Glúten**: Pão especial **Intolerância a lactose:** pão especial
Semana 2	**segunda-feira 13-10-25**	**terça-feira 14-10-25**	**quarta-feira 15-10-25**	**quinta-feira 16-10-25**	**sexta-feira 17-10-25**
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	FERIADO	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias **Glúten:** Pão sem glúten **Lactose:** Leite e margarina zero lactose **Diabéticos:** pão integral com manteiga ou geleia zero açucar+ café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.			**Intolerâncias** **Glúten:** Pão sem glúten **Lactose:** Leite e margarina zero lactose **Diabéticos:** pão integral com manteiga ou geleia zero açucar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	
Lanche da manhã 9:45h a 10h	Arroz, carne moída, refogado de legumes + salada	Sobrecoxa assada com batata doce + arroz + salada + fruta		Mandioca cozida + carne de porco assada + salada + fruta	Bolo caseiro com chá gelado + fruta
	Intolerâncias			**Intolerâncias**	
	Sem restrição	**Sem restrição**		**carne de porco:** fazer outra tipo de carne disponivel.	**Lactose:** bolo com água **Proteina do leite:** bolo com água **Diabetes:** bolo zero açucar de farinha de arroz ou amido de milho + suco com 2 gotas de adoçante **Glúten:** bolo de farinha de arroz ou

Semana 3	segunda-feira 20-10-25	terça-feira 21-10-25	quarta-feira 22-10-25	quinta-feira 23-10-25	sexta-feira 24-10-25
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com margarina Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias				
	Glúten: Pão sem glúten **Lactose**: Leite e margarina zero lactose **Diabéticos**: pão integral com manteiga ou geleia zero açucar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.				
Lanche da manhã 9:45-10:00	macarrão com carne moída + salada + fruta	Pão com melado + fruta + chá	Polenta com molho de carne de frango + salada + fruta	Galinhada + salada + fruta	Torta salgada com recheio de carne moída + chá + fruta
	Intolerâncias				
	Diabetes: Macarrão integral **Glúten:** macarrão de arroz / mandioca **Ovos:** macarrão sem ovos	**Glúten:** Pão sem glúten **Lactose**: bolacha zero lactose **Diabéticos**: pão caseiro com manteiga ou geleia zero açucar	**Sem restrição**	**Sem restrição**	**Lactose:** torta sem leite **Proteina do leite:** torta sem leite **Diabetes:** chá com 2 gotas de adoçante **Glúten:** torta com farinha de arroz ou amido de milho **Ovos:** torta preparada sem ovos

Semana 4	segunda-feira 27-10-25	terça-feira 28-10-25		quinta-feira 30-10-25	sexta-feira 31-10-25
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com margarina Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias				
	Glúten: Pão sem glúten **Lactose**: Leite e margarina zero lactose **Fenilcetonúria**: Pão especial com melado e café descafeinado **Diabéticos**: pão integral com manteiga ou geleia zero açucar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.				
Lanche da manhã 9:45-10:00	Polenta com carne moída + salada + fruta	Pão caseiro com molho de carne moída + fruta	macarrão com molho de carne de frango + fruta	Arroz + carne de frango assada com batata + fruta	Bolo simples + chá + fruta
	Intolerâncias				
		Glúten: Pão sem glúten **Lactose**: bolacha zero lactose **Diabéticos**: pão caseiro com manteiga ou geleia zero açucar	**Diabetes:** Macarrão integral **Glúten:** macarrão de arroz / mandioca **Ovos:** macarrão sem ovos	**Sem restrição**	**Lactose:** bolo com água **Proteina do leite:** bolo com água **Diabetes:** bolo zero açucar de farinha de arroz ou amido de milho + suco com 2 gotas de adoçante **Glúten:** bolo de farinha de arroz ou amido de milho **Ovos:** bolo sem ovos
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
	572,67 Kcal	21 g	19 g	81 g	757,07 mg

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)

O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado e revisado pela nutricionista responsável técnica e Quadro Técnico.

As frutas são escolhidas conforme a época e a sazonalidade.

As saladas devem ser oferecidas cruas ou cozidas, alternando e diversificando diariamente.

		RECEITA		
500g de frango desfiado; 6 colheres de sopa de requeijão; 3 colheres rasa de amido de milho; 1/2 xícara de leite integral; 2 cenouras (com casca) médias raladas; Sal a gosto; Tempero verde a gosto.		Em uma panela, acrescentar amido de milho, sal e o leite, dissolver até ficar homogêneo. Levar a panela ao fogo baixo até engrossar. Reservar.	Em uma bacia, acrescentar o frango desfiado, o requeijão, e a cenoura ralada, misturar bem, acrescentar a mistura de amido de milho, sal e tempero verde e misturar tudo até ficar homogêneo.	Passar uma colher de sopa do patê no pão francês, colocar 1 folha de alface e fechar o pão.
Receita - Mandiocada com carne de porco (rende 9 porções)				
Ingredientes:		**Modo de preparo:**		
1 kg de carne de porco cortada em pedaços; 1 kg de mandioca, descascada e cortada em pedaços grandes; 1 cebola grande picada; 4 dentes de alho picados ou amassados; 2 tomates maduros picados; 1/2 maço de salsinha e cebolinha picadas; 2 colheres de sopa de óleo; Sal e pimenta-do-reino a gosto; Temperos adicionais (páprica, cominho, louro, etc.) a gosto.		Tempere a carne de porco com sal e os temperos de sua preferência. Doure a carne: Em uma panela de pressão, aqueça o óleo em fogo alto e doure bem os pedaços de carne por todos os lados. Se necessário, frite em etapas para não encher a panela.	Adicione a cebola e o alho e refogue até murcharem. Em seguida, junte os tomates, refogando por mais alguns minutos. Cubra a carne com água fervente e feche a panela de pressão. Deixe cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos após pegar pressão.	Retire a pressão com cuidado, abra a panela e adicione a mandioca em pedaços. Se precisar, acrescente mais água fervente para cobrir tudo. Tampe a panela novamente e cozinhe por mais 15 minutos após pegar pressão ou até que a mandioca esteja macia e a carne, desmanchando. Desligue o fogo, espere a pressão sair e verifique a consistência do caldo. Obs: Se estiver muito ralo, cozinhe por mais alguns minutos com a panela aberta para engrossar. Acrescente a salsinha e a cebolinha picadas, misture e sirva imediatamente