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**
Lanche da tarde 15:15-15:30	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**
Lanche da tarde 15:15-15:30	Arroz, carne moída, refogado de legumes + salada	Sobrecoxa assada com batata doce + arroz + salada + fruta	**FERIADO**	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 amido de milho **Ovos:** bolo sem ovos
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**
Lanche da tarde 15:15-15:30	macarrão com carne moída + salada +	Pão com melado + fruta + chá	Polenta com molho de carne de frango +	Galinhada + salada + fruta	Torta salgada com recheio de carne moída
	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**
Lanche da tarde 15:15-15:30	Polenta com carne moída + salada + fruta	Pão caseiro com molho de carne moída +	macarrão com molho de carne de frango +	Arroz + carne de frango assada com batata +	Bolo simples + chá + fruta
	Intolerâncias				
	Sem restrição	**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)
	371,77 kcal	15 g	14 g	51 g	532,7 g

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.	
Observar a aceitabilidade dos alunos.	

Ingredientes:	**Modo de preparo:**		
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