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

ZONA: Urbana **FAIXA ETÁRIA:** 5 a 10 anos **PERÍODO:** INTEGRAL **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 7:15-7:30	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 especial; **Proteína do leite:** chá ou café descafeinado sem leite, 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 açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada	Arroz, feijão, polenta cozida, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e salada	Arroz, feijão, carne de patinho refogada, batata refogada e salada	Arroz, feijão, batata-doce cozida, coxa sobre coxa assada e salada	Arroz, feijão, carne suína assada, mandioca cozida e salada
			Intolerâncias:		
	Diabetes: Macarrão integral **Glúten:** macarrão de arroz / mandioca **Ovos:** macarrão sem ovos **Fenilcetonúria:** Macarrão de arroz e legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Batata e legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Batata e legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Legumes refogados **Carne suína:** Carne de frango / moída
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com manteiga, orégano e tomate no forno + fruta.	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolo caseiro sem cobertura + chá gelado	Bolacha caseira + fruta + suco de fruta	Pão com melado + chá gelado + fruta
			Intolerâncias:		
	Lactose: Margarina zero lactose **Proteína do leite:** pão sem manteiga **Diabetes:** pão integral **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial sem manteiga	**Diabetes:** pão integral e suco de fruta com 2 gotas de adoçante **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial com hambúrguer de legumes	**Lactose:** bolo com água + leite zero lactose para vitamina **Proteína do leite:** bolo com água + vitamina sem leite **Diabetes:** bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + vitamina com 2 gotas de adoçante **Glúten:** bolo de farinha de arroz ou amido de milho **Ovos:** bolo sem ovos **Fenilcetonúria:** bolo de farinha de arroz ou amido de milho + vitamina de banana sem leite	**Lactose:** bolacha e leite zero lactose **Proteína do leite:** bolacha sem leite e chá **Diabetes:** bolacha integral **Glúten:** bolacha sem glúten **Fenilcetonúria:** bolacha especial e chá	**Diabetes:** pão integral com geleia zero açúcar + chá com 2 gotas de adoçante **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** 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 7:15-7:30	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			**Intolerâncias**	
	Glúten: Pão especial; **Proteína do leite:** chá ou café descafeinado sem leite, 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 açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;			**Glúten:** Pão especial **Proteína do leite:** chá ou café descafeinado sem leite, 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 açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante	
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate, polenta cozida e salada	Arroz, feijão, carne bovina picada refogada em tiras com cebola, batata assada e salada		Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína ao molho barbecue** e salada	Arroz, feijão, macarrão ao molho de tomate, coxa sobrecoxa assada e salada
	Intolerâncias			**Intolerâncias**	
	Fenilcetonúria: Polenta e Legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Batata assada e Legumes refogados		**Fenilcetonúria:** Mandioca e Legumes refogados **Carne suína:** Carne de frango ao molho barbecue	**Diabetes:** Macarrão integral **Glúten:** macarrão de arroz / mandioca **Ovos**: macarrão sem ovos **Fenilcetonúria:** Legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado, chá + fruta	Pão com carne moída + suco de fruta natural		torta salgado com carne e legumes + suco de fruta natural	Cuca torrada com manteiga + fruta
	Intolerâncias			**Intolerâncias**	
	Diabetes: pão integral com geleia de fruta zero açúcar **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial	**Diabetes:** pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial com hambúrguer de legumes		**Lactose:** torta sem leite **Proteína do leite:** torta sem leite **Diabetes:** suco natural com 2 gotas de adoçante **Glúten:** torta com farinha de arroz ou amido de milho **Ovos:** torta preparada sem ovos **Fenilcetonúria:** torta de legumes com farinha de arroz ou amido de milho	**Lactose:** margarina zero lactose **Proteína do leite:** sem manteiga **Diabetes:** pão integral **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial

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 7:15-7:30	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 Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias				
	Glúten: Pão especial; **Proteína do leite:** chá ou café descafeinado sem leite, 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 açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, carne moída refogada ao molho, farofa e salada	Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, carne de patinho ao molho e salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho xadrez**, polenta e salada	Arroz, feijão, carne bovina picada ao molho, batata doce (com casca) assada e salada	Arroz, feijão, galeto assado, maionese de batata com cenoura e salada
	Intolerâncias				
	Glúten: não ofertar a farofa **Fenilcetonúria:** Batata inglesa com refogado de legumes	**Diabetes:** Macarrão integral **Glúten:** macarrão de arroz / mandioca **Ovos:** macarrão sem ovos **Fenilcetonúria:** Legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Polenta e legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Batata doce assada e legumes refogados	**Lactose:** Leite e margarina zero lactose **Fenilcetonúria:** Pão especial com refogado de legumes
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado + fruta + chá	Pão francês com patê de frango e alface** + suco de fruta	Torta salgada com carne moída, fruta e chá	Pão torrado com orégano** + suco natural	Bolacha caseira e chá + fruta
	Intolerâncias				
	Diabetes: pão integral com geleia de fruta zero açúcar **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial	**Lactose:** sem requeijão **Proteína do leite:** sem requeijão **Diabetes:** pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial com hambúrguer de legumes	**Lactose:** torta sem leite **Proteína 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 **Fenilcetonúria:** torta de legumes com farinha de arroz ou amido de milho	**Lactose:** leite zero lactose **Proteína do leite:** chá **Diabetes:** pão integral + suco com 2 gotas de adoçante **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial torrado + chá	**Lactose:** bolacha zero lactose **Proteína do leite:** bolacha sem leite **Diabetes:** bolacha integral **Glúten:** bolacha sem glúten **Fenilcetonuria:** bolacha especial

Semana 4	segunda-feira 27-10-25	terça-feira 28-10-25	quarta-feira 29-10-25	quinta-feira 30-10-25	sexta-feira 31-10-25
Café da Manhã 7:15-7:30	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 manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias				
	Glúten: Pão sem glúten; **Proteína do leite:** chá ou café descafeinado sem leite, 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 açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, polenta cozida, carne moída e salada	Arroz, feijão, macarrão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e salada	Arroz, feijão, carne de patinho refogada, batata cozida refogada ou purê e salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína assada e salada	Arroz carreteiro, feijão e salada
	Intolerâncias				
	Fenilcetonúria: Polenta e Legumes refogados	**Diabetes:** Macarrão integral **Glúten:** macarrão de arroz / mandioca **Ovos:** macarrão sem ovos **Fenilcetonúria:** Batata doce e legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Batata doce e legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Mandioca e legumes refogados	**Fenilcetonúria:** Batata inglesa e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com melado e chá	Pão com carne moída e suco de fruta natural	bolo caseiro simples + chá gelado + fruta	Cuca e chá + fruta	Torta de legumes** + suco de fruta
	Intolerâncias				
	Diabetes: pão integral com geleia de fruta zero açucar **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial	**Diabetes:** pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial com hambúrguer de legumes	**Lactose:** bolo com água + leite zero lactose **Proteína do leite:** bolo com água + chá **Diabetes:** bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + leite com 2 gotas de adoçante **Glúten:** bolo de farinha de arroz ou amido de milho **Ovos:** bolo sem ovos **Fenilcetonúria:** bolo de farinha de arroz ou amido de milho + chá	**Diabetes:** chá com 2 gotas de adoçante **Glúten:** pão especial **Fenilcetonúria:** pão especial	**Lactose:** torta sem leite **Proteína do leite:** torta sem leite **Diabetes:** suco natural com 2 gotas de adoçante **Glúten:** torta com farinha de arroz ou amido de milho **Ovos:** torta preparada sem ovos **Fenilcetonúria:** torta com farinha de arroz ou amido de milho
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
	1124,31 kcal	46 g	30 g	167 g	1271,89 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 pelo setor de nutrição em colaboração com as estagiárias Andressa Ap.Bordin e Laura Gobato- UFFS

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.

RECEITAS- MOLHO BARBECUE			
1kg de carne de porco sem osso; 2 tomates picados; 1 cebolas médias picadas; 1 dentes de alho picado; 1 xícara de café de açúcar mascavo; 2 colheres de sopa de vinagre; 3 xícaras de café de molho de tomate. 1 colher de café de sal.	Retirar o osso da carne de porco; Em uma panela, fritar a carne de porco; acrescentar a cebola eo alho e deixar dourar; Deixar cozinhar por 40 minutos, ou até a carne ficar ao ponto e surgir molho	Em outra panela, colocar um pouco do molho da carne, e acrescente o açúcar mascavo e leve ao fogo baixo até dissolver ligeiramente. Juntar o molho de tomate e o vinagre. Deixar a mistura levantar fervura.	Se ficar muito grosso, acrescentar um pouco de água. Se ficar muito líquido, acrescentar mistura de água e amido de milho. Após o molho ferver, acrescentar à carne de porco e misturar bem para incorporar a preparação. Se necessário, acrescente um pouco de sal.
Receita - Coxa-sobrecoxa ao molho xadrez (rende 6 porções)			
Ingredientes:	**Modo de preparo:**		
1 kg de coxa-sobrecoxa cortado em pedaços; adicionar colorau; 3 colher de sopa de vinagre; Óleo de soja; 3 cebolas cortadas em cubos; 2 colheres de sopas de alho triturado ou amassado; 3 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo; 1 e 1/2 colher de sopa de amido de milho; 1 xícara de chá de água; Cheiro-verde picado a gosto; Sal e tempero a gosto.	1° Em um recipiente, coloque o frango cortado. Tempere com sal, colorau e vinagre (1 colher). Misture bem e deixe marinar por, pelo menos, 30 minutos; 2° Leve uma panela, com um fio de óleo, ao fogo alto. Espere esquentar, despeje os pedaços de frango marinados e refogue até ficarem douradinhos, cerca de 5 minutos;	3° Adicione a cebola e os temperos. Misture bem e deixe refogar, em fogo médio, por 5 minutos. Durante o processo, de vez em quando, mexa os ingredientes para não grudarem no fundo da panela; 4° Enquanto o frango refogar, em um recipiente separado, dissolva o amido de milho em 1 xícara de chá de água (temperatura ambiente). Coloque o açúcar mascavo e as 2 colheres de vinagre, e misture bem para desfazer todas as pelotinhas de amido;	5° Despeje o amido dissolvido na panela, misture bem e deixe o caldo apurar por mais 5 minutos, ou até engrossar, em fogo baixo (isso ajudará a potencializar o sabor); 6°Cozinhe tudo aos poucos, se necessário acrescente água; 7° Finalize com cheiro-verde.
Receita - Patê de frango (rende 20 porções)			
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.
Fenilcetonúria: Trocar o leite integral por água para engrossar o amido de milho. Colocar apenas os legumes.			