



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ**  
**CARDÁPIO\* DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CMEIs**  
 ETAPA DE ENSINO: Maternal I e II; Infantil IV FAIXA ETÁRIA: 2 a 4 anos ou mais  
 ZONA: Urbana PERÍODO: PARCIAL e INTEGRAL  
 NECESSIDADES ALIMENTARES: sim\*



Semana 1 (31/03-04-01)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Mamão	<b>Estudo e planejamento (não haverá aula)</b>
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Carne moída refogada com batata picada Cenoura cozida	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa assada Polenta cremosa Repolho ralado	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Purê de batata-doce Alface e tomate	Arroz e feijão Almôndegas ao molho de tomate Macarrão alho, óleo e cheiro verde Salada de repolho <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>	
<b>Lanche da tarde I</b>	Pão francês com carne moída Suco de uva integral sem açúcar <b>Alérgicos a ovo/glúten: macarrão sem glúten/ovo/pão sem glúten</b>	Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate Salada de beterraba cozida <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>	Arroz carreteiro Salada de alface	Purê de abóbora cabotia Peito de frango desfiado Salada de tomate	
<b>Lanche da tarde II</b>	Maçã	Banana	Pera	Melancia	
Semana 2 (07/04-11/04)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão alho e óleo e cheiro verde Cenoura cozida <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho de tomate Purê de batatas Repolho ralado	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Batata doce assada em rodelas Alface	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa assada Polenta cozida Chuchu cozido	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho de tomate Beterraba cozida <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>
<b>Lanche da tarde I</b>	Bolo de banana com cacau sem açúcar ( <b>mesmo do receituário, com 4 colheres de cacau</b> ) e chá gelado <b>Alérgicos a gluten/ovo: seguir receituário</b>	Pão francês com patê de frango	Panqueca rosa (com beterraba) recheada com frango desfiado e salada de tomate <b>Alérgicos a gluten/ovo: seguir receituário</b>	Torta salgada de frango e vitamina de banana <b>Alérgicos a gluten/ovo: ver receituário</b>	Arroz, carne moída refogada e salada de tomate
<b>Lanche da tarde II</b>	Maçã	Laranja	Banana	Maçã	Laranja
Semana 3 (14/04-18/04)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana	<b>Feriado e recesso</b>	
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa refogada Batata assada Salada de repolho	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Polenta Abobrinha	Arroz e feijão Macarrão com carne moída Alface <b>Alergia ao glúten/ovo: receita da panqueca anexa</b>		
<b>Lanche da tarde I</b>	Macarrão ao molho de tomate e peito de frango desfiado Salada de beterraba cozida <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>	Arroz carreteiro Salada de tomate	Pão de queijo e chá gelado <b>Alérgicos a ovo: seguir receituário</b>		
<b>Lanche da tarde II</b>	Laranja	Caqui	Banana		
Semana 4 (21/04-25/04)	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>		Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão

<b>Almoço</b>	<b>Feriado</b>	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão alho e óleo e cheiro verde Cenoura cozida <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho de tomate Purê de batatas Repolho ralado	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Batata doce assada em rodelas Alface	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa assada Polenta cozida Chuchu cozido
<b>Lanche da tarde I</b>		Bolo de cenoura e chá <b>Alérgicos a gluten/ovo/leite: seguir receituário</b>	Galinhada e chuchu cozido	Macarrão com carne moída e salada de tomate <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão se ovo e glúten</b>	Sopa de feijão, cenoura, músculo e macarrão de letrinhas <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>
<b>Lanche da tarde II</b>		Maçã	Laranja	Banana	Laranja
<b>Semana 4 (28/04-02/05)</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Café da Manhã</b>	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana	<b>Feriado e recesso</b>	
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa refogada Polenta Salada de repolho	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Mandioca cozida Abobrinha	Arroz e feijão Carne moída Purê de batatas Alface <b>Alergia ao glúten/ovo: receita da panqueca anexa</b>		
<b>Lanche da tarde I</b>	Macarrão ao molho de tomate e carne moída Salada de beterraba cozida <b>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>	Pão de queijo e leite com cacau	Torta salgada de carne moída e chá gelado de frutas		
<b>Lanche da tarde II</b>	Banana	Caqui	Laranja		

\*O cardápio poderá ser alterado conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia do Setor de Nutrição da SEMEC;

\*\*Os alimentos considerados alergênicos ou não tolerados serão substituídos mediante laudos; Não engrossar o feijão com farinha devido alergicos ao glúten.

\*\*\*As bebidas NÃO PODEM ser adoçadas com açúcar, somente com frutas.

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

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)		Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)			
<b>Cálculo do Cardápio</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Calcio, Ferro, Vit A e C</b>
Média Semanal	905 kcal	148 g	35 g	19 g	259 mg, 5 mg, 583 mg, 36 mg