



**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 (06/03-07/03)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	<b>Recesso</b>			Pão com manteiga e leite puro sem açúcar***/chá <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com nata e leite com cacau/chá Mamão <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>
<b>Almoço</b>				Arroz e feijão*** Batata doce cozida Sobrecoxa assada Repolho ralado	Arroz e feijão Carne moída refogada com batatinha em cubos Alface e tomate
<b>Lanche da tarde I</b>				Pão francês com carne moída e suco sem açúcar* <b>Alergia ao glúten: pão sem glúten</b>	Galinhada com peito de frango Salada de repolho
<b>Lanche da tarde II</b>				Laranja	Banana
Semana 2 (10/03-14/03)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	Pão com nata e leite puro sem açúcar Laranja <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com manteiga e leite com cacau sem açúcar Maçã <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com nata e leite sem açúcar Mamão <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com manteiga e leite batido com banana/chá <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com nata e leite com cacau Maçã <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão alho e óleo e cheiro verde Cenoura cozida <b>Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Polenta Repolho ralado	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Mandioca cozida Alface	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa desfiada ao molho de tomate Batata assada Salada de tomate	Arroz e feijão Carne moída Abóbora cabotiã refogada Beterraba cozida
<b>Lanche da tarde I</b>	Bolo de banana sem açúcar (receita anexa) e leite com cacau <b>Alergia ao glúten: utilizar farinha de arroz</b> <b>Intolerância a lactose: leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal</b>	Arroz carreteiro e repolho ralado	Macarrão com frango desfiado com molho de tomate e cenoura ralada <b>Alergia ao glúten/ovo: utilizar macarrão sem glúten/ovo</b>	Galinhada com peito de frango e salada de alface	Pão de queijo assado e suco de uva sem açúcar <b>Intolerância a lactose: preparo com leite zero lactose</b> <b>Alergia a ovo: receita anexa</b>
<b>Lanche da tarde II</b>	Maçã	Banana	Pera	Melancia	Laranja
Semana 3 (17/03-21/03)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	Pão com nata e leite puro sem açúcar Laranja <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com manteiga e leite com cacau sem açúcar Maçã <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com nata e leite sem açúcar Mamão <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com manteiga e leite sem açúcar <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com nata e leite com cacau Maçã <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b> <b>Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose</b> <b>Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>

<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Carne moída Polenta cozida Beterraba ralada	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa desfiada ao molho de tomate Batata assada Salada de repolho	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Macarrão ao molho vermelho Alface <b>Alergia ao glúten/ovo: utilizar macarrão sem glúten/ovo</b>	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa assada Batata doce cozida Cenoura cozida	Arroz e feijão Panqueca com carne moída Beterraba cozida <b>Alergia ao glúten/ovo/leite: receita da panqueca anexa</b>
<b>Lanche da tarde I</b>	Torta salgada de frango e leite com cacau <b>Alergia ao glúten: Torta com farinha de arroz Intolerância: leite zero lactose Alergia a leite: bebida vegetal Alergia ao ovo: receita anexa</b>	Pão francês com carne moída e suco <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten</b>	Arroz, feijão, peito de frango ao molho e cenoura ralada	Sopa de feijão, legumes, macarrão cabelo de anjo e músculo <b>Alergia ao glúten/ovo: utilizar macarrão sem glúten/ovo</b>	Bolo simples de fubá e chá gelado <b>Alergia ao glúten/ovo: utilizar farinha sem glúten/ovo (receita anexa) Intolerância/alergia ao leite: utilizar água no preparo do bolo</b>
<b>Lanche da tarde II</b>	Maçã	Banana	Pera	Maçã	Laranja
<b>Semana 4 (24/03-28/03)</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 com nata e leite puro sem açúcar Laranja <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com manteiga e leite com cacau sem açúcar Maçã <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com nata e leite sem açúcar Mamão <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com manteiga e leite sem açúcar <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Pão com nata e leite com cacau Maçã <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho de tomate Salada de tomate <b>Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa Purê de batata doce Cenoura ralada com repolho	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Mandioca e/ou Kabotiá cozida Alface e rúcula	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa desfiada ao molho de tomate Polenta cozida Salada de repolho	Arroz e feijão Carne moída Macarrão alho e óleo com cheiro verde Beterraba <b>Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</b>
<b>Lanche da tarde I</b>	Carne moída refogada, polenta cozida e salada de repolho	Pão com patê de frango (cenoura ralada e nata) e leite com cacau <b>Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose Alergia ao leite: bebida vegetal e margarina vegetal</b>	Galinhada e repolho	Arroz carreteiro com carne de patinho e salada de alface	Pão de queijo assado e suco de uva sem açúcar <b>Intolerância/alergia a leite: preparo com leite zero lactose/bebida vegetal Alergia a ovo: receita anexa</b>
<b>Lanche da tarde II</b>	Maçã	Banana	Pera	Maçã	Laranja

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

\*\*Os alimentos considerados alergênicos ou não tolerados serão substituídos mediante laudos;

\*\*\*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	752 kcal	118 g	35 g	16 g	223 mg, 5 mg, 705 mg, 28 mg