SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ
CARDÁPIO* DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CMEIs
ETAPA DE ENSINO: Berçário I e II; Maternal I e II; InfantiL IV **FAIXA ETÁRIA**: 1 a 4 anos ou mais
ZONA: Urbana **PERÍODO**: PARCIAL e INTEGRAL
NECESSIDADES ALIMENTARES: sim*

MÊS DE 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 (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) **8h**	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo) e leite puro sem açúcar	Pão caseiro com manteiga e leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo) e leite puro sem açúcar	Pão caseiro com requeijão e leite sem açúcar.
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero | **APLV**: bebida vegetal/margarina zero lactose | **Intolerantes ao glúten**: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) **10h30**	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e legume/salada	Arroz, feijão, polenta cozida, coxa sobrecoxa refogada e legume/salada	Arroz, feijão, peito de frango em tiras refogado, legume/salada	Arroz, feijão, batata-doce assada, sobrecoxa assada, legume/salada	Arroz,feijão,maionese de batata(receita em anexo),carne de patinho em tiras refogada e legumes/salada.
	Intolerantes				
	Glúten/ovo=macarrão sem glúten e ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	**lactose:** leite zero lactose **APLV:** retirar antes de colocar o creme
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) **13h30**	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar (Berçário I) **15h**	Arroz, carne moída refogada com cenoura ralada.	Arroz,carne de frango ao molho de tomate com legumes	Panqueca sem recheio e com molho de carne moída acrescentar no molho tomate e cenoura.	Polenta com peito de frango ao molho, salada	Macarrão cabelo de anjo cozido com caldo de feijão e legumes cozidos
		Intolerantes			**Intolerantes**
		SEM RESTRIÇÕES			Glúten/ovo:macarrão sem glúten/ovo
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) **15h**		Pão francês com molho de frango e chá erva doce sem açúcar.			Salgado assado aberto ou Mini pizza (receita em anexo)
	Intolerantes				
	SEM RESTRIÇÕES	**Glúten:**Pão especial	**Glúten/ovo:** utilizar amido de milho ou farinha de arroz ou tapioca/não colocar ovo na receita	SEM RESTRIÇÕES	**glúten:** utilizar farinha de arroz ou amido de milho ou tapioca no preparo **lactose/APLV:** fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão
Lanche da tarde II (Todas as turmas) **16h30**	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

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 (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) **8h**	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Fruta	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Fruta	Feriado	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Fruta	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Fruta
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero | **APLV**: bebida vegetal/margarina zero lactose | **Intolerantes ao glúten**: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) **10h30**	Arroz e feijão Carne moída ao molho Polenta Legume/verdura	Arroz e feijão Coxa-sobrecoxa refogada Macarrão ao molho de tomate Legume/verdura	Feriado	Arroz e feijão Sobrecoxa refogada Mandioca cozida Legume/verdura	Arroz e feijão, farofa de mandioca, peito de frango desfiado e molho de tomate legume/verdura
	Intolerantes			**Intolerantes**	
	SEM RESTRIÇÕES	**glúten/ovo:** macarrão sem glúten/ovo		SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) **13h30**	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
Jantar (Berçário I) **15h**	Macarrão com carne moída e cenoura ralada	Macarrão cabelo de anjo cozido com molho de tomate (do almoço)		Arroz cozido + carne moída refogada com legumes	Arroz, feijão e ovo mexido
		Intolerantes			**Intolerantes**
		Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo			**Ovo:** arroz com peito de frango
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) **15h**		Pão com patê de frango(receita em anexo) + chá			Pão francês com ovo mexido Chá de camomila
	Intolerantes			**Intolerantes**	
	Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	**Glúten:** pão sem glúten **lactose:** requeijão zero lactose **APLV:** somente a carne sem condimentos		SEM RESTRIÇÕES	**Gluten:** pão sem glúten **ovo:** arroz com peito de frango
Lanche da tarde II (Todas as turmas) **16h30**	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA

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 (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) **8h**	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar	Pão caseiro com doce de banana, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero | **APLV**: bebida vegetal/margarina zero lactose | **Intolerantes ao glúten**: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) **10h30**	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão com alho e óleo Verdura/legume	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa assada com batata Verdura/legume	Arroz e feijão Carne bovina refogada Purê de batata doce Verdura/legume	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Polenta cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho de tomate Verdura/legume
	Intolerantes				
	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	Lactose: leite zero lactose no purê APLV: somente batata amassada	SEM RESTRIÇÕES	**glúten/ovo:** macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) **13h30**	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar (Berçário I) **15h**	Polenta com carne moída e legumes	Macarrão com molho de peito de frango e legumes	Risoto de peito de frango com legumes.	Polenta cozida com coxa sobrecoxa e legumes	Macarrão com carne moída
		Intolerantes		**Intolerantes**	
		Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo		SEM RESTRIÇÕES	**glúten/ovo:** macarrão sem glúten/ovo
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) **15h**		Pão francês com molho de peito de frango Chá de erva doce		Bolo de banana sem açúcar (receita em anexo)	Torta salgada de frango desfiado com legumes ralados, Chá de camomila
	Intolerantes				
	SEM RESTRIÇÕES	**Glúten**: pão sem glúten	SEM RESTRIÇÕES	**glúten:** utilizar farinha de arroz ou amido no preparo **lactose/APLV:** fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão **Ovo:** substituir com a linhaça	**glúten:** utilizar farinha de arroz ou amido no preparo **lactose/APLV:** fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão **Ovo:** substituir com a linhaça
Lanche da tarde II (Todas as turmas) **16h30**	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

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 (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) **8h**	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com doce de fruta sem açúcar, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com doce de fruta sem açúcar, leite com cacau sem açúcar
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero | **APLV**: bebida vegetal/margarina zero lactose | **Intolerantes ao glúten**: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) **10h30**	Arroz e feijão Carne moída Polenta cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa e macarrão ao molho de tomate Verdura/legume	Arroz e feijão Carne bovina em cubos refogada Mandioca cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa assada e maionese de batatas (receita abaixo) Verdura/legume	Arroz e feijão Farofa, frango desfiado cremoso Verdura/legume
	Intolerantes				
	SEM RESTRIÇÕES	**glúten/ovo:** macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	**ovo/intolerantes ou alérgicos ao leite:** batata cozida sem o molho/leite zero lactose	**intolerantes ou alérgicos ao leite:** frango desfiado sem o creme/leite zero lactose
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) **13h30**	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar (Berçário I) **15h**	Pão com carne moída	Macarrão com molho de coxa sobre coxa **glúten/ovo:** macarrão sem glúten/ovo	Carreteiro verdura/legumes	Arroz, feijão e omelete (com tomate e cebola)	Polenta com molho de tomate ao frango desfiado e legume
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) **15h**		Pão torrado com manteiga,orégano,tomate chá de maçã com cravo			
	Intolerantes				
	gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	**glúten:** pão sem glúten **Intolerância/alergia ao leite:** Margarina zero lactose	SEM RESTRIÇÕES	**ovo:** substituir por outra proteína (carne ou frango)	SEM RESTRIÇÕES
Lanche da tarde II (Todas as turmas) **16h30**	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Cálculo do Cardápio	**Energia (kcal)**	**Carboidratos (g)**	**Proteínas (g)**	**Lipídeos (g)**	**Cálcio, Ferro, Vit A e C**
Média Semanal	**768 kcal**	**130 g**	**32 g**	**14 g**	**204 mg, 4 mg, 915 mg, 48**

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.

A introdução alimentar ao 6 meses deve ser iniciada SOMENTE após a autorização dos pais, e de preferência primeiro em casa.

Oferecer água e pequenas quantidades nos intervalos quando a criança começar a introdução alimentar.

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.

Ingredientes:	Modo de preparo:	Ingredientes:	Modo de preparo:	Como esterilizar:
1 copo de leite bem gelado 1 batata cozida e descascada 1/2 cenoura 1 pitada de sal Óleo para dar ponto	No liquidificador, adicione o leite bem gelado, a batata cozida fria em pedaços, 1/2 cenoura cozida descascada e o sal. Bata bem e adicione o óleo aos poucos até obter uma textura cremosa.	**1ª opção:** 3 kg de maçã cozida 3 kg de banana 1 litro de suco de uva 3 pedaços de mandioca crua Cravo e canela a gosto **2ª opção:** 3 kg de maçã cozida 3 mamões grandes 3 beterrabas cozidas 3 pedaços de mandioca crua Cravo e canela a gosto	Cozinhar a maçã picada sem casca e depois escorrer. Bater todos os ingredientes, levar a panela e ferver bem até reduzir (diminuir o volume). Deixar esfriar e colocar em um pote de vidro esterilizado na geladeira.	Lavar bem o pote de vidro e ferver em uma panela grande por 15 minutos. Após, pegar os vidros com um pegador e colocar em um pano bem limpo virado para baixo até secar. Após completamente seco, guarde-o com a tampa fechada.

Receita de requeijão caseiro	
Ingredientes	**Modo de preparo:**
1 litro de leite 3 colheres de sopa de vinagre 1 pitada de sal 1 colher de manteiga	Esquente o leite até amornar e adicione o vinagre. Quando talhar, coe e bata no liquidificador com manteiga e o sal.
Salpicão de Frango	**Modo de preparo:**
1 kg de peito de frango cozido e desfiado 1 kg de batata inglesa 2 cenouras raladas sal a gosto	cozinhar as batatas após amassar adicionar aos poucos leite até dar o ponto. A cenoura ralada deve dar uma fervura para ficar macia, em uma travessa grande misturar tudo se for necessário acrescentar sal.
Mini Pizza	**Modo de preparo:**
1 xícara de leite 2 colheres de chá de açúcar 1/2 col chá de sal 1 col de sopa fermento biológico 2 ovos 2 colheres de sopa manteiga 4 e 1/2 xícara de farinha de trigo	adicionar todos os ingredientes em uma tigela após acrescentar farinha até formar uma massa deixe descansar até que dobre de tamanho, abra a massa e corte em formato redondo
Massa para torta salgada aberta	**Modo de preparo:**
1 kg de farinha de trigo 600ml de água 6 colheres de sopa de óleo 1 colher de sopa de sal 1 sachê de fermento biológico	junte os ingredientes secos em uma bacia misture,cuidar com o fermento não entrar em contato com o sal, adicione o óleo e metade da quantidade da água misture na massa até modelável sove até se esticar e se rompe facilmente. Deixe a massa crescer e faça a massa em bolinha ou esticada para torta e asse. pode acrescentar recheio de carne.

Bolo de banana sem açúcar, sem leite e sem glúten*	4 ovos	**Bolo de banana sem ovo***	3 bananas nanicas maduras	
*(substituir a farinha de trigo por farinha de arroz na presença de alunos com alergia ao glúten)	4 bananas grandes	*Fazer somente para alérgicos a ovo	1 xícara de farinha de trigo	
	1/2 xícara de óleo		1 xícaras de açúcar	
	2 xícaras de farinha de trigo		1/2 colher de sopa de fermento	
	1 colher de sopa de fermento em pó		1 colher de óleo	
Modo de preparo:	Bater em liquidificador os ovos, óleo e as bananas até ficar uma massa lisa. Após, misturar com em uma bacia a farinha eo fermento em pó.	**Modo de preparo:**	Bater em liquidificador as bananas, o óleo e açúcar até ficar uma massa lisa. Após, misturar com em uma bacia a farinha eo fermento em pó.	
Rendimento:	25 porções	**Rendimento:**	5 porções	