



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ
CARDÁPIO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO: Pré-escola e Ensino Fundamental I

ZONA: Campo e Urbana

FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos

PERÍODO: Parcial

NECESSIDADES ALIMENTARES: sim*



Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7:00-7:30				Pão caseiro com manteiga, chá Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão zero lactose	Pão caseiro com melado, café com leite Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: leite zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45				Batata doce, carne suína, verdura/legume	Torta salgada e suco de polpa Fruta Alergia ao glúten: Torta salgada com farinha sem glúten
Semana 2	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com doce de fruta, fruta e café com leite Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga, chá Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite com achocolatado Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga, chá Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão zero lactose	Pão caseiro com melado, café com leite Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: leite zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Macarrão ao molho de tomate com carne moída, verdura/legume Alergia ao glúten: Macarrão sem glúten	Arroz, feijão****, carne moída, verdura/legume	Polenta, coxa e sobrecoxa ao molho desfiada, feijão, verdura/legume.	Arroz, feijão, carne suína refogada, verdura/legume	Pão francês com carne moída e bolacha caseira com chá e fruta Alergicos ao glúten: pão e biscoito sem glúten Intolerância a lactose: biscoito sem lactose
Semana 3	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com doce de fruta, fruta e café com leite Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga, chá Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite com achocolatado Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga, chá Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão zero lactose	Pão caseiro com melado, café com leite Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: leite zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Polenta cozida, carne moída, feijão, verdura/legume	Macarrão com molho de tomate, carne moída, verdura/legume	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, verdura/legume	Batata doce, carne suína, verdura/legume	Bolo de fubá com chá e fruta Alergicos ao glúten e intolerância a lactose: fazer bolo com farinha de arroz e com leite zero lactose
Semana 4	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com doce de fruta, fruta e café com leite Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga, chá Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão zero lactose	Pão francês com nata, fruta e leite com achocolatado Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão e leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga, chá Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: requeijão zero lactose	Pão caseiro com melado, café com leite Alergia ao glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: leite zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	Purê de batata com carne moída, verdura/legume Intolerância a lactose: utilizar o leite zero lactose no purê	Macarrão alho e óleo e carne moída, verdura/legume Alergia ao glúten: Macarrão sem glúten	Arroz, feijão, carne suína refogada, verdura/legume	Cuca caseira com chá e fruta Alergicos ao glúten e intolerância a lactose: fazer bolo com farinha de arroz e com leite zero lactose

*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;

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

****O feijão não deve ser engrossado com farinha de trigo devido intolerantes/alérgicos ao glúten. Utilizar amido de milho no lugar.

Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

Cálculo do Cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Média Semanal	517 kcal	81 g	23 g	11 g	434 mg