



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 ALIMENTARES: \*SIM



Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b> 7:15-7:30	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com manteiga Chá natural	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com manteiga Chá natural	Pão caseiro com melado Café descafeinado com leite tipo A
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina e café descafeinado	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: pão especial com margarina	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: *Pão especial e café descafeinado
<b>Lanche da manhã</b> 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b> 11:10-11:40	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate, polenta, salada	Arroz, feijão, coxa sobre coxa ao molho de tomate, macarrão cozido alho e óleo, salada	Arroz, feijão, carne bovina picada ao molho, batata doce refogada, salada	Arroz, feijão, galinhada, salada	Arroz, feijão, batata inglesa refogada, galetto, salada
	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata inglesa e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Batata doce e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Batata Doce e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Batata Inglesa e legumes refogados
<b>Lanche da tarde</b> 15:15-15:30	Bolo de chocolate Mascou e suco de polpa, fruta	FRUTA + pipoca	Fruta Cuca e suco de polpa	Pão com carne moída e suco de polpa, fruta	bolacha caseira + suco de fruta, fruta
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolo sem glúten Intolerância a lactose: bolo com leite zero lactose ou com água Fenilcetúria: Bolo especial	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolo sem glúten Intolerância a lactose: cuca com leite zero lactose ou com água Fenilcetúria: Bolo simples com farinha especial	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten com carne moída Fenilcetúria: Pão especial com hamburguer de legumes	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolacha sem glúten Intolerância a lactose: Bolha sem lactose Fenilcetúria: Bolacha especial
Semana 2	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b> 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com doce de fruta Chá natural	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com melado Chá natural	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite tipo A
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina e café descafeinado	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina e café descafeinado	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado
<b>Lanche da manhã</b> 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b> 11:10-11:40	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate, macarrão cozido e salada	Arroz, feijão, carne bovina picada ao molho, purê de batata, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne bovina refogada ao molho + salada	Arroz, feijão, galinhada e salada
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata inglesa e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Batata Inglesa e legumes refogados Lactose: Se usar leite no pure, precisa ser o zero lactose	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Mandioca e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Batata Doce e legumes refogados
<b>Lanche da tarde</b> 15:15-15:30	bolo de arroz assado + fruta	FRUTA	Bolo de fubá e suco de polpa	Fruta, bolacha caseira, chá gelado	Fruta

	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Bolacha especial	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolo sem farinha de trigo ou com mix de farinha sem glúten Lactose: Bolo com água ou com leite zero lactose Fenilcetúria: Bolo especial	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolacha sem glúten Lactose: Bolacha sem leite Fenilcetúria: Bolacha especial	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>
<b>Semana 3</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> <b>7:15-7:30</b>	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite	Pão caseiro com manteiga Chá	Pão caseiro com melado Café descafeinado com leite	Pão caseiro com manteiga Chá	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose Fenilcetúria: *Pão especial e café descafeinado	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado
<b>Lanche da manhã</b> <b>9:20-9:35</b>	fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b> <b>11:10-11:40</b>	arroz, feijão, carne moída refogada ao molho,pão, salada	Arroz, feijão, coxa sobre coxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, macarrão alho e oleo, salada	Arroz, feijão, carne bovina picada ao molho, polenta, salada	Arroz, feijão, macarrão com galeto, salada
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial com hambúguer de legumes	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata inglesa e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata doce e legumes refogados
<b>Lanche da tarde</b> <b>15:15-15:30</b>	pão com melado, suco de fruta natural	vitaminha de banana com leite	Fruta Bolacha caseira	Fruta Pipoca	Fruta Cuca doce e suco de polpa
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial	<b>Intolerâncias:</b> Lactose: Leite Zero Lactose Fenilcetúria: Bolacha especial	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolacha sem glúten Lactose: Bolacha sem Lactose Fenilcetúria: Bolacha especial	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolo sem glúten Lactose: Cuca com água ou com leite zero lactose Fenilcetúria: Bolo especial
<b>Semana 4</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> <b>7:15-7:30</b>	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Pão caseiro com doce de fruta Chá	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite	Pão caseiro com melado Chá	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten Lactose: leite zero lacto Fenilcetúria: Pão especial e café descafeinado
<b>Lanche da manhã</b> <b>9:20-9:35</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b> <b>11:10-11:40</b>	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate, macarrão e salada	arroz, feijão, batata doce refogada,carne bovina refogada com cebola, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína asada, salada	Arroz, feijão, galinhada e salada
	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata inglesa e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Batata doce e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Mandioca e legumes refogados	<b>Intolerâncias:</b> Fenilcetúria: Batata Inglesa e legumes refogados
<b>Lanche da tarde</b> <b>15:15-15:30</b>	Bolo simples, chá gelado	Fruta Torta salgada de carne moída	vitaminha de banana com leite	Fruta Cuca doce	Fruta Pipoca e suco de fruta

	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolo sem glúten Intolerância a lactose: bolo com leite zero lactose ou com água Fenilcetonúria: Bolo especial	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Torta com farinha sem glúten Intolerância a lactose: torta com leite zero lactose ou com água Fenilcetonúria: Pão especial com hambúrguer de legumes	<b>Intolerâncias:</b> Lactose: Leite Zero Lactose Fenilcetonúria: Bolacha especial	<b>Intolerâncias:</b> Glúten: Bolo sem glúten Lactose: Cuca com água ou com leite zero lactose Fenilcetonúria: Bolo especial	SEM RESTRIÇÕES
--	--	---	--	---	----------------

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

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

Cálculo do Cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Sódio (mg)
Média Semanal	955,40 kcal	173 g	37 g	15 g	421 mg

	<b>Vitamina de banana com leite e achocolatado</b>  um dia antes congelar banana picada e bater no outro dia com leite e achocolatado		<b>Bolo simpes</b>  Ingredientes ● 200 ml de suco de laranja;  ● ½ copo de óleo de sua preferência;  ● 1 copo de açúcar;  ● 1 pitada de sal; ● 2 copos de farinha de arroz; ● 1 colher de sopa de fermento químico em pó; Modo de preparo 1. Bater todos os ingredientes no liquidificador; 2. Colocar em uma forma untada com óleo;  3. Levar ao forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.	<b>BOLO DE LIMÃO:</b> Para alérgicos e intolerantes a lactose, proteína do leite, ovo, glúten e fenilcetonúria  Ingredientes ● 4 bananas amassadas; ● ½ de xícara de chá de limão cravo ou limão siciliano; ● ½ de xícara de chá de açúcar demerara ou cristal; ● 1 xícara de farinha de sementes de girassol ou farinha de amêndoas; ou aveia sem glúten; ● ½ xícara de chá de aveia em flocos grossos; ● 1 pitada de sal;  ● 1 colher de sopa de fermento em pó; ● 2 colheres de sopa de sementes de chia ou farinha de linhaça (opcional).  Modo de preparo 1. Primeiramente misturar bem as bananas amassadas com o limão, até formar um creme bem espesso; 2. Em seguida, adicionar o açúcar e mexer mais um pouco; 3. Acrescentar a farinha, a aveia, o sal e as sementes de chia; 4. Adicionar o fermento e mexer delicadamente; 5. Em seguida, mexer todos os ingredientes até virar uma massa cremosa;
	<b>Torta salgada</b>  farinha de trigo 1 kg  carne moída 5kg carnoura ralada 3 kg  tomate 1 kg cebola 1 kg  ovo 10 unidades  óleo 4 colheres de sopa  bater no liquidificador tudo, refogar a carne e após colocar uma camada de massa e outra de carne e outra de massa e assar			

					6. Transferir essa mistura para uma assadeira untada com óleo;
					7. Por fim, leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos.