



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 FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos PERÍODO: Parcial (manhã)
NECESSIDADES ALIMENTARES: sim*



AGOSTO de 2025					
Semana 1	segunda-feira 04-08	terça-feira 05/08	quarta-feira 06/08	quinta-feira 07/08	sexta-feira 08/08
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com nata, café com leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga e chá Intolerância a lactose: margarina zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Polenta cozida, carne moída, cenoura cozida/laranja	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho, alface, banana	cuca, chá, maçã	Macarrão, molho de carne moída, repolho, laranja	batata doce refogada, arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, salada, fruta.
Semana 2	segunda-feira 11/08	terça-feira 12/08	quarta-feira 13/08	quinta-feira 14/08	sexta-feira 15/08
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com nata, café com leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga e chá Intolerância a lactose: margarina zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Polenta cozida, carne moída, verdura/legume	Bolo simples (fazer sem leite), chá e banana	Escondidinho de mandioca com carne moída, arroz, salada, fruta	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho, alface, banana	macarrão, molho de carne moída, repolho, laranja
Semana 3	segunda-feira 18/08	terça-feira 19/08	quarta-feira 20/08	quinta-feira 21/08	sexta-feira 22/08
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com nata, café com leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga e chá Intolerância a lactose: margarina zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	Polenta cozida, carne moída, verdura/legume	cuca, chá, fruta	batata doce refogada, arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, salada, fruta.	Bolo de cenoura sem cobertura com chá e fruta
Semana 4	segunda-feira 25/08	terça-feira 26/08	quarta-feira 27/08	quinta-feira 28/08	sexta-feira 29/08
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com nata, café com leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga e chá Intolerância a lactose: margarina zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	Batata inglesa refoga, carne moída refogada com legumes, fruta	bolinho de mandioca frito, fruta	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	Bolo de cenoura sem cobertura com chá e fruta
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
Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180) Caroline Maliska Klauk (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)					
Receitas					
Escondidinho de mandioca com carne moída	Modo de preparo: cozinhar a mandioca, bater no liquidificador com a água, 2 colheres de sopa de manteiga, sal, após fazer uma camada do creme de mandioca e outra de carne e assar. Untar a forma de assar.				
Bolinho de mandioca frito	Modo de preparo: cozinhar a mandioca bater no liquidificador a mandioca cozida com a água, em uma bacia bater 4 ovos, 1 xícara pequena de óleo, pitada de sal, e misturar com a mandioca batida acrescentar a farinha de trigo até dar o ponto de massa e carne cozida poderá serm moída ou de frango, apos fritar.				