

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 L IV **FAIXA ETÁRIA:** 6 meses a 4 anos ou mais
ZONA: Urbana **PERÍODO:** PARCIAL e INTEGRAL
NECESSIDADES ALIMENTARES: sim*

MÊS DE NOVEMBRO

Semana 1	segunda-feira 03-11-25	terça-feira 04-11-25	quarta-feira 05-11-25	quinta-feira 06-11-25	sexta-feira 07-11-25
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 geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo) e leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com manteiga e leite com cacau sem açúcar fruta	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo) e leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com requeijão e leite 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, 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	sopa de legumes com peito de frango e arroz	Polenta com peito de frango ao molho, salada	macarrão com molho de carne de frango e legumes
		Intolerantes	Intolerantes		Intolerantes
		SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES		Glúten/ovo =macarrão sem glúten e ovo

Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h		Pão de queijo falso + chá gelado sem açúcar	Panqueca poderá servir sem recheio ou com recheio de carne moída		macarrão com molho de carne de frango e legumes
	Intolerantes				
	SEM RESTRIÇÕES	ovo: substituir por linhaça (deixar de molho em 100 ml de água uma colher de sopa de linhaça e adicionar duas colheres de sopa somente do líquido)	Glúten/ovo: utilizar amido de milho ou farinha de arroz ou tapioca/não colocar ovo na receita	SEM RESTRIÇÕES	glúten: macarrão de arroz lactose/APLV: sem restrições
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Semana 2	segunda-feira 10-11-25	terça-feira 11-11-25	quarta-feira 12-11-25	quinta-feira 13-11-25	sexta-feira 14-11-25
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	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Fruta	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Fruta	FERIADO
	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	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	FERIADO
	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		arroz + feijão + carne ao molho de frango com legumes	Arroz + feijão com ovo mexido		

(Berçário I) 15h	Macarrão com molho de carne moída e legumes	Intolerantes	Intolerantes	Galinhada com peito de frango com legumes	
		SEM RESTRIÇÕES	Gluten: sem restrições ovo: carne de frango ao molho		
		Pão com patê de frango(receita em anexo) + chá	Arroz + feijão com ovo mexido		
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Intolerantes			Intolerantes	
	Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Glúten: pão sem glúten lactose: requeijão zero lactose APLV: somente a carne sem condimentos	Gluten: sem restrições ovo: arroz com peito de frango	SEM RESTRIÇÕES	FERIADO
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
Semana 3	segunda-feira 17-11-25	terça-feira 18-11-25	quarta-feira 19-11-25	quinta-feira 20-11-25	sexta-feira 21-11-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com doce de banana, leite com cacau sem açúcar fruta	FERIADO	FERIADO
	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	FERIADO	FERIADO
	Intolerantes				
	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	Lactose: leite zero lactose no purê APLV: somente batata amassada		

Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FERIADO	FERIADO
Jantar (Berçário I) 15h	Polenta com carne moída e legumes	Macarrão com molho de peito de frango e legumes	Risoto de carne bovina com legumes	Intolerantes	
		Intolerantes		FERIADO	FERIADO
		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			
	Intolerantes				
	SEM RESTRIÇÕES	Glúten: pão sem glúten	SEM RESTRIÇÕES	FERIADO	FERIADO
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
Semana 4	segunda-feira 24-11-25	terça-feira 25-11-25	quarta-feira 26-11-25	quinta-feira 27-11-25	sexta-feira 28-11-25
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	arroz com carne moída e legumes	Macarrão com molho de coxa sobre coxa	Carreteiro verdura/legumes	Arroz, feijão e omelete (com tomate e cebola)	Polenta com molho de tomate ao frango desfiado e legume
	glúten/ovo: sem restrições	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo			
	Pão com carne moída	Pão de queijo falso + chá			
	Intolerantes				
	glúten: pão sem glúten	gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	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 de Cardápio	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Cálcio,Ferro,Vit A e C
Média Semanal	785 kcal	140 g	32 g	16 g	208 mg, 4 mg, 918 mg, 50 mg
Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)			Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)		