

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 ESPECIAIS:
*SIM

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 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com melado e manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias: Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e margarina zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada	Arroz, feijão, polenta cozida, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e salada	Arroz, feijão, carne de patinho refogada, batata refogada e salada	Arroz, feijão, batata-doce cozida, coxa sobre coxa assada e salada	Arroz, feijão, carne suína assada, mandioca cozida e salada
	Intolerâncias: Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz / mandioca Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Macarrão de arroz e legumes refogados				
		Fenilcetonúria: Batata e legumes refogados	Fenilcetonúria: Batata e legumes refogados	Fenilcetonúria: Legumes refogados	Fenilcetonúria: Legumes refogados Carne suína: Carne de frango / moída
	Pão caseiro com manteiga, orégano e tomate no forno + fruta.	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolo caseiro sem cobertura + chá gelado	Bolacha caseira + fruta + suco de fruta	Pão com melado + chá gelado + fruta
	Intolerâncias:				

Lanche da tarde 15:15-15:30	Lactose: Margarina zero lactose Proteína do leite: pão sem manteiga Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial sem manteiga	Diabetes: pão integral e suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: bolo com água + leite zero lactose para vitamina Proteína do leite: bolo com água + vitamina sem leite Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + vitamina com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho	Lactose: bolacha e leite zero lactose Proteína do leite: bolacha sem leite e chá Diabetes: bolacha integral Glúten: bolacha sem glúten Fenilcetonúria: bolacha especial e chá	Diabetes: pão integral com geleia zero açúcar + chá com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	
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 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	FERIADO	
	Intolerâncias					
	Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e margarina zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;					
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate, polenta cozida e salada	Arroz, feijão, carne bovina picada refogada em tiras com cebola, batata assada e salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína ao molho barbecue** e salada	Arroz, feijão, macarrão ao molho de tomate, coxa sobrecoxa assada e salada		
	Intolerâncias					
	Fenilcetonúria: Polenta e Legumes refogados	Fenilcetonúria: Batata assada e Legumes refogados	Fenilcetonúria: Mandioca e Legumes refogados Carne suína: Carne de frango ao molho barbecue	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz / mandioca Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Legumes refogados		
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado, chá + fruta	Pão com carne moída + suco de fruta natural	torta salgado com carne e legumes + suco de fruta natural	Cuca torrada com manteiga + fruta		
	Intolerâncias					
	Diabetes: pão integral com geleia de fruta zero açúcar Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Diabetes: pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: torta sem leite Proteína do leite: torta sem leite Diabetes: suco natural com 2 gotas de adoçante Glúten: torta com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: torta preparada sem ovos Fenilcetonúria: torta de legumes com farinha de arroz ou amido de milho	Lactose: margarina zero lactose Proteína do leite: sem manteiga Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial		
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 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	FERIADO	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias				Intolerâncias
	Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e margarina zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;"				OBS: mesmas orientações dos dias 17, 18 e 19.
	Fruta				Fruta
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta		Arroz, feijão, galetto assado, maionese de batata com cenoura e salada
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, carne moída refogada ao molho, farofa e salada	Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, carne de patinho ao molho e salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho xadrez**, polenta e salada		Intolerâncias
	Intolerâncias				Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com refogado de legumes
	Glúten: não ofertar a farofa Fenilcetonúria: Batata inglesa com refogado de legumes	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz / mandioca Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Legumes refogados	Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados		
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado + fruta + chá	Pão francês com patê de frango e alface** + suco de fruta	Torta salgada com carne moída, fruta e chá		Bolacha caseira e chá + fruta
	Intolerâncias				Intolerâncias
	Diabetes: pão integral com geleia de fruta zero açúcar Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Lactose: sem requeijão Proteína do leite: sem requeijão Diabetes: pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: torta sem leite Proteína do leite: torta sem leite Diabetes: chá com 2 gotas de adoçante Glúten: torta com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: torta preparada sem ovos Fenilcetonúria: torta de legumes com farinha de arroz ou amido de milho	Lactose: bolacha zero lactose Proteína do leite: bolacha sem leite Diabetes: bolacha integral Glúten: bolacha sem glúten Fenilcetonúria: bolacha especial	
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 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias				
	Glúten: Pão sem glúten; Proteína do leite: chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e margarina zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.				
	Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, polenta cozida, carne moída e salada	Arroz, feijão, macarrão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e salada	Arroz, feijão, carne de patinho refogada, batata cozida refogada ou purê e salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína assada e salada	Arroz carreteiro, feijão e salada
	Intolerâncias				
	Fenilcetonúria: Polenta e Legumes refogados	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz / mandioca Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Fenilcetonúria: Mandioca e legumes refogados	Fenilcetonúria: Batata inglesa e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com melado e chá	Pão com carne moída e suco de fruta natural	bolo caseiro simples + chá gelado + fruta	Cuca e chá + fruta	Torta de legumes** + suco de fruta
	Intolerâncias				
	Diabetes: pão integral com geleia de fruta zero açúcar Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Diabetes: pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: bolo com água + leite zero lactose Proteína do leite: bolo com água + chá Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + leite com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de arroz ou amido de milho + chá	Diabetes: chá com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Lactose: torta sem leite Proteína do leite: torta sem leite Diabetes: suco natural com 2 gotas de adoçante Glúten: torta com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: torta preparada sem ovos Fenilcetonúria: torta com farinha de arroz ou amido de milho
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
	1124,31 kcal	46 g	30 g	167 g	1271,89 mg

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

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