

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

**ETAPA DE ENSINO: Pré-escola e Ensino Fundamental I**

**ZONA: Rural**

**FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos**

**PERÍODO: PARCIAL-MANHÃ**

**NECESSIDADES ESPECIAIS: \*SIM**

**FEVEREIRO**

semana 1	segunda-feira 02-02-26	terça-feira 03-02-26	quarta-feira 04-02-26	quinta-feira 05-02-26	sexta-feira 06-02-26
Café da Manhã 7:00-7:30	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Pão caseiro com melado e manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
Lanche da Manhã 9:45h a 10h	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Galinhada + salada + fruta <b>Intolerâncias:</b> Glúten: Pão sem glúten; Proteína do leite: Pão especial, chá e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e margarina zero lactose;	Torrada com margarina, tomate e orégano + Fruta <b>Intolerâncias:</b> <b>SEM RESTRIÇÕES</b> Glúten: Pão especial Intolerância a lactose: pão especial
na 2	segunda-feira 09-02-26	terça-feira 10-02-26	quarta-feira 11-02-26	quinta-feira 12-02-26	sexta-feira 13-02-26
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	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
Lanche da manhã 9:45h a 10h	Arroz, carne moída, refogado de legumes + salada	Sobrecoxa assada com batata doce + arroz + salada + fruta	Macarronada com carne moída + salada + fruta	Mandioca cozida + carne de porco assada + salada + fruta	Bolo caseiro + fruta
	<b>Intolerâncias</b>			<b>Intolerâncias</b>	
	Sem restrição	Sem restrição	Glúten: macarrão de arroz / mandioca Ovos: macarrão sem ovos	carne de porco: fazer outra tipo de carne disponível.	Lactose: bolo com água Proteína do leite: bolo com água Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho
semana 3	segunda-feira 16-02-26	terça-feira 17-02-26	quarta-feira 18-02-26	quinta-feira 19-02-26	sexta-feira 20-02-26
Café da Manhã 7:00-7:30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
Lanche da manhã 9:45-10:00	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Galinhada + salada + fruta <b>Intolerâncias</b> Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose	Pão com molho de carne moída + fruta <b>Intolerâncias</b> <b>Sem restrição</b> Proteína do leite: pão especial Glúten: pão especial
semana 4	segunda-feira 23-02-26	terça-feira 24-02-26	quarta-feira 25-02-26	quinta-feira 26-02-26	sexta-feira 27-02-26
Café da Manhã 7:00-7:30	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 melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias</b>				

	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose				
Lanche da manhã 9:45-10:00	Polenta com carne moída + salada + fruta	Pão caseiro com molho de carne moída + fruta	macarrão com molho de carne de frango + fruta	Arroz + feijão+ carne de frango assada + fruta	Bolo simples + chá + fruta
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Sem restrição</b>	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten	<b>Glúten:</b> macarrão de arroz / mandioca	<b>Sem restrição</b>	<b>Lactose:</b> bolo com água <b>Proteína do leite:</b> bolo com água <b>Glúten:</b> bolo de farinha de arroz ou amido
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
	425,67 Kcal	18 g	17 g	75 g	550,02 mg
Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)			Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)		
<b>O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.</b> <b>Cardápio sujeito a alterações. Elaborado e revisado pela nutricionista responsável técnica e Quadro Técnico.</b> <b>As frutas, verdura e legumes são escolhidas conforme a época e a sazonalidade.</b>					
500g de frango desfiado; 6 colheres de sopa de requeijão; 3 colheres rasa de amido de milho; 1/2 xícara de leite integral; 2 cenouras (com casca) médias raladas; Sal a gosto; Tempero verde a gosto.		<b>RECEITA</b> Em uma panela, acrescentar amido de milho, sal e o leite, dissolver até ficar homogêneo. Levar a panela ao fogo baixo até engrossar. Reservar.	Em uma bacia, acrescentar o frango desfiado, o requeijão, e a cenoura ralada, misturar bem, acrescentar a mistura de amido de milho, sal e tempero verde e misturar tudo até ficar homogêneo.	Passar uma colher de sopa do patê no pão francês, colocar 1 folha de alface e fechar o pão.	
<b>Receita - Mandiocada com carne de porco (rende 9 porções)</b>					
<b>Ingredientes:</b> 1 kg de carne de porco cortada em pedaços; 1 kg de mandioca, descascada e cortada em pedaços grandes; 1 cebola grande picada; 4 dentes de alho picados ou amassados; 2 tomates maduros picados; 1/2 maço de salsinha e cebolinha picadas; 2 colheres de sopa de óleo; Sal e pimenta-do-reino a gosto; Temperos adicionais (páprika, cominho, louro, etc.) a gosto.		<b>Modo de preparo:</b> Tempere a carne de porco com sal e os temperos de sua preferência. Doure a carne: Em uma panela de pressão, aqueça o óleo em fogo alto e doure bem os pedaços de carne por todos os lados. Se necessário, frite em etapas para não encher a panela.	Adicione a cebola e o alho e refogue até murcharem. Em seguida, junte os tomates, refogando por mais alguns minutos. Cubra a carne com água fervente e feche a panela de pressão. Deixe cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos após pegar pressão.	Retire a pressão com cuidado, abra a panela e adicione a mandioca em pedaços. Se precisar, acrescente mais água fervente para cobrir tudo. Tampe a panela novamente e cozinhe por mais 15 minutos após pegar pressão ou até que a mandioca esteja macia e a carne, desmanchando. Desligue o fogo, espere a pressão sair e verifique a consistência do caldo. Obs: Se estiver muito ralo, cozinhe por mais alguns minutos com a panela aberta para engrossar. Acrescente a salsinha e a cebolinha picadas, misture e sirva imediatamente	