



Programa Nacional de Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ
CARDÁPIO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ETAPA DE ENSINO: Pré-escola e Ensino Fundamental I

FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos

PERÍODO: PARCIAL-TARDE

NECESSIDADES ESPECIAIS: *SIM



ZONA: Rural

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
Lanche da tarde 15:15-15:30	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Galinhada + salada + Fruta	Pão com molho de carne moída + Fruta
				Intolerâncias:	
				Sem restrição	Glúten: Pão especial Intolerância a lactose: pão especial
na 2	segunda-feira 09-02-26	terça-feira 10-02-26	quarta-feira 11-2-26	quinta-feira 12-02-26	sexta-feira 13-02-26
Lanche da tarde 15:15-15:30	Arroz, carne moída, refogado de legumes + salada	Pão caseiro com molho de carne de frango + Fruta	Macarronada com carne moída + salada + fruta	Galinhada + salada + Fruta	Bolo caseiro + fruta
	Intolerâncias			Intolerâncias	
	Sem restrição	Glúten: Pão especial Intolerância a lactose: pão especial	Glúten: macarrão de arroz / mandioca	Sem restrição	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
Lanche da tarde 15:15-15:30	Macarrão com carne moída + salada + fruta	Pão com melado + fruta + chá	Polenta com molho de carne de frango + salada + fruta	Carreteiro com carne e legumes + fruta	Torta salgada com recheio de carne moída + chá + fruta
	Intolerâncias				
	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz / mandioca Ovos: macarrão sem ovos	Glúten: Pão sem glúten Lactose: bolacha zero lactose Diabéticos: pão caseiro com manteiga ou geleia zero açúcar	Sem restrição	Sem restrição	Lactose: torta sem leite Proteína do leite: torta sem leite Glúten: torta com farinha de arroz ou amido de milho
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
Lanche da tarde 15:15-15:30	Polenta com carne moída + salada + fruta	Pão + molho de carne de frango + fruta	macarrão com molho de carne de frango + fruta	Arroz + feijão + carne de frango assada + fruta	Bolo simples + chá + fruta
	Intolerâncias				
	Sem restrição	Glúten: Pão sem glúten	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz / mandioca	Sem restrição	Lactose: bolo com água Proteína do leite: bolo com água Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal) 425,07 kcal	Proteínas (g) 15 g	Lipídeos (g) 16 g	Carboidratos (g) 63,22 g	Sódio (mg) 535,5 g

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

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

O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado e revisado pela nutricionista responsável técnica e Quadro Técnico.

As frutas, legumes, verdura ofertar conforme a época e a sazonalidade.

As saladas devem ser oferecidas cruas ou cozidas, alternando e diversificando diariamente.

Ingredientes:	Modo de preparo:
---------------	------------------

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.	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.
Receita - Mandiocada com carne de porco (rende 9 porções)			
Ingredientes:	Modo de preparo:		
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 (páprica, cominho, louro, etc.) a gosto.	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