



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

CARDÁPIO ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO, ABRIL E MAIO

1ª semana do mês

	<u>Café da Manhã 7:15</u>	<u>Lanche da Manhã 9:20</u>	<u>Almoço 11:30</u>	<u>Lanche da Tarde 14:20</u>
Segunda-feira	Pão francês, Margarina, Café com leite.	Fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho de tomate + polenta + salada	Pão com carne moída + chá
Terça-feira	Pão branco, doce de fruta, Chá.	Fruta	Arroz + feijão + peito de frango grelhado + macarrão ao molho de legumes + salada verde.	Biscoito caseiro com bebida láctea
Quarta-feira	Pão caseiro milho, Margarina, Café com leite.	Fruta	Arroz + feijão + carne de gado ao molho de tomate + mandioca + salada	Sopa de feijão
Quinta-feira	Pão caseiro, Doce de frutas, Chá.	Fruta	Arroz + feijão + carne suína + batata doce + salada	Sagu de suco de uva integral + biscoito salgado integral
Sexta-feira	Pão caseiro integral, Margarina, Leite com achocolatado.	Fruta	Arroz + feijão + strogonoff de peito de frango + salada	Cuca ou bolo simples + suco de fruta



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

CARDÁPIO ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO, ABRIL E MAIO

2ª semana do mês

	<u>Café da Manhã</u>	<u>Lanche da Manhã</u>	<u>Almoço</u>	<u>Lanche da Tarde</u>
Segunda-feira	Pão francês, Margarina, Café com leite.	Fruta	Arroz + feijão + polenta + carne moída ao molho com ervilha + cenoura + salada.	Pão de milho com margarina + chá
Terça-feira	Pão de branco, doce de fruta, Chá.	Fruta	Arroz + feijão + peito de frango em tiras refogado com cebola e tempero verde + macarrão ao molho de tomate + salada.	Pipoca + biscoito + suco de fruta natural
Quarta-feira	Pão caseiro milho, Margarina, Café com leite.	Fruta	Arroz + feijão + vaca atolada (carne de gado com mandioca) + receita em anexo+ salada	Sopa com carne de frango + macarrão + legumes
Quinta-feira	Pão caseiro branco, doce de fruta, Chá.	Fruta	Arroz + feijão + picadinho de carne de patinho ao molho de tomate + mandioca + salada	Sagu de leite
Sexta-feira	Pão caseiro integral, Margarina, Leite com achocolatado.	Fruta	Arroz + feijão + coxa sobre coxa assada + maionese de batata + salada	Cuca + chá gelado + fruta



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

CARDÁPIO ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO, ABRIL E MAIO

3ª semana do mês

	<u>Café da Manhã</u>	<u>Lanche da Manhã</u>	<u>Almoço</u>	<u>Lanche da Tarde</u>
Segunda-feira	Pão francês, Margarina, Café com leite.	Fruta	Arroz + feijão + polenta recheada com molho de carne moída e legumes + salada	Pão caseiro + melado + suco de fruta natural
Terça-feira	Pão de caseiro, doce fruta, Chá.	Fruta	Arroz + feijão + peito de frango picado refogado com batata inglesa + cenoura + tempero verde + salada	Bebida láctea + biscoito salgado
Quarta-feira	Pão caseiro de milho, Margarina, Café com leite.	Fruta	Arroz + feijão + carne suína + refogada de mandioca e batata doce + salada.	Sagu de suco de uva + biscoito caseiro de milho
Quinta-feira	Pão caseiro branco, Doce de frutas, Chá.	Fruta	Arroz + feijão + salada de beterraba + batata + ovo cozido + coxa sobre coxa picada ao molho	Torta de bolacha + fruta
Sexta-feira	Pão caseiro integral, Margarina, Leite com achocolatado.	Fruta	Galinhada + salada	Macarrão de carne moída com legumes + fruta

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

CARDÁPIO ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO, ABRIL E MAIO

4ª semana do mês

	<u>Café da Manhã</u>	<u>Lanche da Manhã</u>	<u>Almoço</u>	<u>Lanche da Tarde</u>
Segunda-feira	Pão francês, Margarina, Café com leite.	Fruta	Arroz + Feijão + carne moída ao molho + batata doce + salada	Pão caseiro com creme de maionese de leite misturar frango desfiado ou legumes cozidos e acrescentar sobre o pão + chá
Terça-feira	Pão caseiro branco, doce de fruta, Chá.	Fruta	Arroz + feijão + coxa sobre coxa refogada com tempero verde + macarrão ao molho branco + salada	Biscoito caseiro + bebida láctea
Quarta-feira	Pão caseiro milho, Margarina, Café com leite.	Fruta	Arroz + feijão + carne suína + batata doce caramelizada + salada	Sagu de suco de uva + fruta
Quinta-feira	Pão caseiro branco, doce de fruta, Chá.	Fruta	Arroz + feijão + picadinho de carne de patinho + polenta + salada	Bolo de fubá + café com leite
Sexta-feira	Pão caseiro integral, Margarina, Leite com achocolatado.	Fruta	Arroz + feijão + farofa de legumes com banana + carne de gado picada refogada ou ao molho + salada	Biscoito + achocolatado



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

CARDÁPIO ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO, ABRIL E MAIO

Torta de frango com massa de macarrão

Ingredientes

2 dentes grandes de alho 1 cebola pequena 1 unidade média de cenoura 1 colher de sopa de fermento em pó 3 xícaras de chá de macarrão 2 xícaras de chá de leite vaca em pó 1 colher de chá de óleo de soja. 3 unidades médias de ovos de galinha 50 g de molho de tomate 1 kg de coxa de frango 2 colheres de sopa de farinha de trigo 3 pitadas de sal 2 colheres de chá de cebolinha 2 colheres de chá de salsa 1 xícara de chá de milho

RECHEIO: cozinhe o frango com água e sal. Desfie o frango, retirando a pele. Aqueça o óleo e frite o alho, a cebola, o tomate picado, a cenoura ralada e o milho. Coloque o frango desfiado e cozinhe. Por último coloque o molho de tomate, e reserve.

MASSA: Cozinhe o macarrão e reserve. Bata no liquidificador o macarrão, o leite, o óleo, a farinha, as gemas, o sal e o queijo ralado. Reserve. À parte, bata as claras em neve e misture ao líquido do liquidificador. Acrescente o fermento e mexa devagar. Coloque a metade da massa em forma untada e polvilhada com farinha. Coloque o recheio e despeje o restante da massa. Leve para assar em fogo médio até dourar.