




Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)



Secretaria Municipal  
de EDUCAÇÃO

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/10/21	TERÇA-FEIRA 05/10/21	QUARTA-FEIRA 06/10/21	QUINTA-FEIRA 07/10/21	SEXTA-FEIRA 08/10/21
<b>LANCHE</b>	Arroz Carne moída refogada Salada de Repolho ou Acelga	Arroz Feijão Carne em cubos com brócolis  Banana	Arroz Strogonoff de frango (Sassami) Batata palha  Salada de Alface	Polenta ao molho de Pernil em tiras Salada de couve  Maçã	<b>Lanche especial dia das crianças</b>  Suco de Polpa de fruta X- Salada Picolé de fruta Brownie de Chocolate  

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	898	134	31	23	9	257	139	295	5	116	5	1153

Cibele Recco Vendrametto de Araújo CRN-1597

Viviane H. Arakawa Futata CRN-1062



*Secretaria Municipal de Educação de Arapongas*

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)



**Secretaria Municipal  
de EDUCAÇÃO**

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/10/21	TERÇA-FEIRA 12/10/21	QUARTA-FEIRA 13/10/21	QUINTA-FEIRA 14/10/21	SEXTA-FEIRA 15/10/21
<b>LANCHE</b>	<b>Recesso</b>		<p>Macarrão ao molho de carne Moída Salada</p>	<p>Arroz Feijão com calabresa Salada</p>	<p>Chá gelado com limão Pão com pernil desfiado</p>

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	1015	141	36	24	8	212	136	308	5	165	6	1110

Cibele Recco Vendrametto de Araújo CRN-1597  
Viviane H. Arakawa Futata CRN-1062



*Secretaria Municipal de Educação de Arapongas*

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)



**Secretaria Municipal  
de EDUCAÇÃO**

<b>3ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA 18/10/21</b>	<b>TERÇA-FEIRA 19/10/21</b>	<b>QUARTA-FEIRA 20/10/21</b>	<b>QUINTA-FEIRA 21/10/21</b>	<b>SEXTA-FEIRA 22/10/21</b>
<b>LANCHE</b>	Polenta ao molho ao molho de Carne moída Salada	Arroz Branco Feijão Pernil em tiras refogado Salada  Laranja	Macarrão ao molho de carne em tiras Salada	Arroz Feijão Sassami grelhado Salada	Suco de polpa de fruta Pão com carne moída

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	985	131	33	27	8	308	131	319	5	166	5	1014

Cibele Recco Vendrametto de Araújo CRN-1597

Viviane H. Arakawa Futata CRN-1062



*Secretaria Municipal de Educação de Arapongas*

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 anos)



**Secretaria Municipal  
de EDUCAÇÃO**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 25/10/21	TERÇA-FEIRA 26/10/21	QUARTA-FEIRA 27/10/21	QUINTA-FEIRA 28/10/21	SEXTA-FEIRA 30/10/21
<b>LANCHE</b>	Macarrão ao molho de Carne moída  Salada	Arroz Feijão Carne de panela com milho e ervilha Salada  Banana	Polenta ao molho de Sassami  Salada	Arroz Feijão Pernil em tiras refogada Salada  Maçã	logurte de fruta Biscoito de leite

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	1008	136	36	21	9	246	128	349	5	121	6	1015

Cibele Recco Vendrametto de Araújo CRN-1597  
Viviane H. Arakawa Futata CRN-1062