



Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1- 3 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 30/08/21	TERÇA-FEIRA 31/08/21	QUARTA-FEIRA 01/09/21	QUINTA-FEIRA 02/09/21	SEXTA-FEIRA 03/09/21
Café da manhã				Leite com achocolatado em pó Pão mini francês com margarina	Leite com achocolatado em pó Pão mini francês com margarina
Almoço				Arroz Frango refogado Salada de tomate	Arroz Carne moída refogada com cenoura ralada Maçã
Lanche da Tarde				iogurte de fruta Pão mini francês com margarina	Leite com achocolatado Pão mini francês com margarina
Jantar				Macarrão parafuso ao molho de tomate	Sopa de fubá com carne moída e couve

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)
	772	114	19	16	8	327	135	195	3	82	5	737

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 INFANTIL (1- 3 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

	SEGUNDA-FEIRA 06/09/21	TERÇA-FEIRA 07/09/21	QUARTA-FEIRA 08/09/21	QUINTA-FEIRA 09/09/21	SEXTA-FEIRA 10/09/21
2ª SEMANA					
Café da manhã	Recesso		Chá mate Pão mini francês com margarina	Leite com achocolatado em pó Pão mini francês margarina	Leite com achocolatado em pó Pão mini francês com margarina
Almoço			Arroz Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz Feijão preto com calabresa Farofa de cenoura Banana	Galinhada com Sassami Salada de colorida
Lanche da Tarde			Yogurte Biscoito polvilho	Leite com achocolatado Pão mini francês com margarina	Canjica com coco
Jantar			Macarrão com molho de tomate	Canja de galinha	Arroz Carne moída refogada com milho e ervilha

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)
	778	116	23	21	8	304	124	185	3	80	3	825

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 INFANTIL (1- 3 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/09/21	TERÇA-FEIRA 14/09/21	QUARTA-FEIRA 15/09/21	QUINTA-FEIRA 16/09/21	SEXTA-FEIRA 17/09/21
Café da manhã	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina
Almoço	Arroz Carne moída com cenoura ralada Salada de Repolho ou Acelga	Arroz Carne em cubos com batata Salada de brócolis Banana	Arroz Strogonoff de frango (sassami) Batata palha Salada de Alface	Arroz Tiras de pernil ao molho Salada de couve Maçã	Arroz Carne moída refogada Salada de Acelga
Lanche da Tarde	Leite com chocolate 50% cacau Bolacha Rosquinha	logurte de frutas Bolacha caseira	Vitamina de Abacate Bolacha de leite	Chá gelado Bolacha caseira	Suco de polpa de fruta Torta de legumes
Jantar	Polenta com molho de carne em tiras ou cubos	Macarrão Primavera (Sassami, milho, ervilha e cenoura ralada)	Canja de galinha	Arroz Carne moída com tomate, cebola e cheiro verde	Macarrão com molho de tomate

Composição nutricional (Média semanal)	Energia	CHO	PTN	LPD	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Ca	Fe	Mg	Zn	Na
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	799	220	25	19	8	309	26	227	4	103	4	770

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 INFANTIL (1- 3 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/09/21	TERÇA-FEIRA 21/09/21	QUARTA-FEIRA 22/09/21	QUINTA-FEIRA 23/09/21	SEXTA-FEIRA 24/09/21
Café da manhã	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com Margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina
Almoço	Arroz Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz Carne de panela com mandioca Banana	Arroz Carne moída refogada com milho Salada de alface	Arroz Sassami grelhado Brócolis refogado Maçã	Arroz Lingüiça toscana assada Farofa de couve
Lanche da Tarde	Leite com chocolate 50% cacau Bolacha rosquinha	logurte de fruta Bolacha de leite	Chá mate Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Bolacha rosquinha	Chá gelado Torta salgada
Jantar	Sopa de legumes com carne moída e macarrão ave maria	Macarrão com molho de Sassami	Arroz temperado Com carne moída, milho e ervilha	Polenta ao molho de Carne moída	Sopa de macarrão ave maria, chuchu e cenoura

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)
	729	112	25	18	8	179	131	240	5	90	4	774

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 INFANTIL (1- 3 anos)



Secretaria Municipal
de **EDUCAÇÃO**

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/09/21	TERÇA-FEIRA 28/09/21	QUARTA-FEIRA 29/09/21	QUINTA-FEIRA 30/09/21	SEXTA-FEIRA 01/10/21
Café da manhã	Chá mate Pão mini francês com Margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Chá mate Pão mini francês margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina
Almoço	Arroz Carne moída refogada com abobrinha Salada de acelga	Arroz Carne em cubos ao molho Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami refogado Salada	Arroz Strogonoff de carne Batata palha Maçã	Arroz Tiras de pernil refogado com cebola, tomate e cheiro verde
Lanche da Tarde	Leite com chocolate 50% cacau Biscoito de polvilho	logurte de fruta Biscoito rosquinha	Leite gelado batido com aveia Bolacha de leite	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	Chá mate Bolo de chocolate
Jantar	Polenta com molho de Sassami	Macarrão parafuso ao molho de carne moída	Sopa de fubá	Arroz Kibe assado	Macarrão ao molho de tomate

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)
	752	109	25	20	8	378	124	220	12	93	4	749

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 INFANTIL (1- 3 anos)



**Secretaria Municipal
de EDUCAÇÃO**