




Secretaria Municipal de Educação de Arapongas

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (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>CAFÉ DA MANHÃ</b>	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
<b>a</b>	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de Repolho ou Acelga	Arroz Feijão Carne em cubos Salada de brócolis  Banana	Arroz Strogonoff de frango (Sassami) Batata palha  Salada de Alface	Arroz Feijão Pernil em tiras refogado Salada de couve  Maçã	<b>Lanche especial dia das crianças</b>  Suco de Polpa de fruta X- salada Picolé de fruta Brownie de Chocolate
	Leite com chocolate 50% cacau Bolacha Rosquinha	logurte de frutas Biscoito de Polvilho	Vitamina de Abacate Bolacha de leite	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina	

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)
	786	105	20	17	8	307	128	195	4	80	4	837

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 INTEGRAL (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>Recesso</b>		Chá mate Pão mini francês com margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês margarina	Leite com chocolate 50% cacau Pão mini francês com margarina
LANCHE			Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz Feijão Feijão com calabresa Farofa de cenoura  Banana	Arroz Feijão Sassami grelhado Salada de colorida

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)
	786	117	23	21	8	305	124	185	3	80	3	836

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 INTEGRAL (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>
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 Feijão Carne moída com cenoura ralada Salada de Repolho ou Acelga	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de brócolis Banana	Arroz Strogonoff de frango (sassami) Batata palha  Salada de Alface	Arroz Feijão Kibe Assado Maçã	Suco de polpa de fruta Torta de carne moída
Lanche da Tarde					

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)
	737	113	24	18	8	179	132	240	5	92	4	773

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 INTEGRAL (6-10 anos)**



**Secretaria Municipal  
de EDUCAÇÃO**

<b>4ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA 25/10/21</b>	<b>TERÇA-FEIRA 26/10/21</b>	<b>QUARTA-FEIRA 27/10/21</b>	<b>QUINTA-FEIRA 28/10/21</b>	<b>SEXTA-FEIRA 30/10/21</b>
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 Feijão Carne moída refogada  Salada de repolho	Arroz Feijão Carne de panela Salada de alface Banana	Arroz Feijão Sassami grelhado  Maçã	Chá gelado Torta de frango	Arroz Feijão preto Lingüiça toscana assada Salada de 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)
	768	115	18	16	8	328	135	195	3	82	5	736

Cibele Recco Vendrametto de Araújo CRN-1597

Viviane H. Arakawa Futata CRN-1062