

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SÃO JORGE D' OESTE - PR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL (4 A 11 ANOS) / NOVEMBRO E DEZEMBRO - 2025 ESCOLAS MUNICIPAIS**  
**SÃO JORGE, LAPA, JORGE GUIMARÃES, LA SALLE, CIRANDA DA VIDA E SANT'ANA - PERÍODO PARCIAL**

**Refeição e horário: LANCHE DA MANHÃ (9:15 ÀS 9:45 hs) lanche da tarde (15:15 ÀS 15:45 hs)**

<b>Dias da semana</b>	<b>Nome do alimento/ preparação</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<b>SEGUNDA - FEIRA</b> <b>1 ª SEMANA</b>	Polenta cremosa Carne moída ao molho Salada de repolho com cenoura ralada	Ensino fundamental : 100 g / 60 g /20 g Educação infantil: 80 g / 40 g / 10 g
<b>TERÇA - FEIRA</b>	Pão frances sem glúten manteiga e/ou doce de fruta Suco de uva integral Banana nanica	Ensino fundamental: 100 g / 150 ml/ 200 g Educação infantil: 50g / 100ml/ 200 g
<b>QUARTA - FEIRA</b>	Feijão preto cozido Arroz branco cozido com legumes Cubos de carne bovina ao molho Salada de tomate Laranja pêra, crua	Ensino fundamental: 40 g / 40 g / 80 g / 20 g/ 50g Educação infantil: 30 g / 30 g / 50 g / 10 g / 50 g
<b>QUINTA - FEIRA</b>	Bolo de Fubá sem glúten Café com leite ou suco de polpa de fruta Banana nanica	Ensino fundamental: 120 g / 150 ml / 80 g Educação infantil: 100 g / 100 ml/ 80 g
<b>SEXTA - FEIRA</b>	Risoto de frango ensopado Salada de repolho com cenoura ralada Laranja pêra, crua	Ensino fundamental: 150g / 10 g / 50 g Educação infantil: 80 g / 10 g / 50 g
<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Ensino fundamental 6 a 10 anos: ENERGIA (KCAL) 345,84 Educação infantil 4 a 6 anos: ENERGIA (KCAL) 249,35	CHO (g) 59,42 (55 a 65% VET) (g) 6,25 (15 a 30% VET) PTN (g) 13,13 (10 a 15% VET) LIP CHO (g) 43,99 (55 a 65% VET) (g) 4,32 (15 a 30% VET) PTN (g) 9,13 (10 a 15% VET) LIP



Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE
SEGUNDA - FEIRA 3º SEMANA	Carreteiro com legumes Salada de repolho com tomate	Ensino fundamental: 150 g / 20 g Educação infantil: 100 g / 10 g
TERÇA - FEIRA	Pão frances sem glúten com picadinho de frango e milho Suco de polpa de fruta Banana nanica, crua	Ensino fundamental: 80g / 150ml / 80g Educação infantil: 60 g / 80 ml / 50 g
QUARTA - FEIRA	Arroz branco Feijão preto cozido Linguiça assada Salada de tomate Maça fuji, com casca	Ensino fundamental: 40g / 40g / 50g/ 20g / 80 g Educação infantil: 30 g / 30 g / 40 g / 20 g / 40 g
QUINTA - FEIRA	FERIADO	FERIADO
SEXTA - FEIRA	RECESSO	RECESSO
MÉDIA SEMANAL	Ensino fundamental 6 a 10 anos: ENERGIA (KCAL) 334,10 CHO (g) 62,21 (55 a 65% VET) PTN (g) 11,91 (10 a 15% VET) LIP (g) 4,18 (15 a 30% VET) Educação infantil 4 a 6 anos: ENERGIA (KCAL) 267,60 CHO (g) 41,49 (55 a 65% VET) PTN (g) 11,70 (10 a 15% VET) LIP (g) 6,55 (15 a 30% VET)	

Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE
SEGUNDA - FEIRA 4ª SEMANA	Sopa de feijão com macarrão caseiro Biscoito doce sem glúten e salgado sem glúten Suco de uva integral	Ensino fundamental: 40 g / 20 g / 120 ml Educação infantil: 30 g / 10 g / 80 ml
TERÇA - FEIRA	Pão frances sem glúten com carne moída  Suco de polpa de fruta Maça fuji, com casca	Ensino fundamental: 100 g / 150ml / 80g Educação infantil: 80 g / 100 ml / 80 g
QUARTA - FEIRA	Arroz branco Feijão preto cozido Galeto de frango assado com batata e cenoura Salada de beterraba Laranja, pêra, crua	Ensino fundamental: 40g / 40g / 70g/ 20g / 80 g Educação infantil: 30 g / 30 g / 60 g / 20 g / 80 g
QUINTA - FEIRA	Mandioca cozida Carne de porco refogada Salada de alface / beterraba Maça fuji, com casca	Ensino fundamental: 100g / 50 g / 20 g / 80 g Educação infantil: 80 g / 40 g / 20 g / 40 g
SEXTA - FEIRA	Polenta cremosa Tiras de carne bovina ao molho Salada de alface / tomate Laranja pêra, crua	Ensino fundamental: 50g / 40 ml / 20g / 80 g Educação infantil: 30 g / 30 g / 10 g / 80 g
MÉDIA SEMANAL	Ensino fundamental 6 a 10 anos: ENERGIA (KCAL) 329,66    CHO (g) 59,01 (55 a 65% VET)    PTN (g) 16,99 (10 a 15% VET)    LIP (g) 3,38 (15 a 30% VET) Educação infantil 4 a 6 anos: ENERGIA (KCAL) 246,83    CHO (g) 52,60 (55 a 65% VET)    PTN (g) 11,11 (10 a 15% VET)    LIP (g) 3,38 (15 a 30% VET)	

Observação: para celíacos, APLV e intolerantes a lactose

Nas receitas que utilizam **leite**, **manteiga**, **iogurte** ou **farinha de trigo** como ingredientes, são possíveis as seguintes substituições para atender a necessidades alimentares específicas, como **intolerância à lactose**

**Leite:** pode ser substituído por leite **zero lactose** ou por **bebidas vegetais** (como leite de amêndoas, soja, aveia, coco, entre outras).

**Manteiga:** pode ser substituída por **margarinas vegetais**, **óleos vegetais** (como óleo de coco ou azeite de oliva) ou **manteigas vegetais**.

**Iogurte:** pode ser substituído por **iogurtes vegetais** (como os à base de soja, amêndoas, coco ou aveia).

**Farinha de trigo:** em receitas que utilizam farinha de trigo, pode ser substituída por **farinhas sem glúten** (como farinha de arroz, amido de milho, farinha de milho, farinha de amêndoas, entre outras opções).

Angela Soares Dias CRN: 15158

\_\_\_\_\_









ie, alergias alimentares, dietas vegetarianas/vegas, doença celíaca ou **APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**, sem comprometer o valor nutricional das preparações: