

**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)**

Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE
<b>SEGUNDA - FEIRA 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 CHO (g) 59,42 (55 a 65% VET) (g) 6,25 (15 a 30% VET) Educação infantil 4 a 6 anos: ENERGIA (KCAL) 249,35 CHO (g) 43,99 (55 a 65% VET) (g) 4,32 (15 a 30% VET)	PTN (g) 13,13 (10 a 15% VET) LIP PTN (g) 9,13 (10 a 15% VET) LIP

Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE
SEGUNDA - FEIRA <b>2º SEMANA</b>	Macarronada (macarrão sem glúten) a balonhesa  Salada de tomate	Ensino fundamental: 80 g / 50 g /20 g  Educação infantil: 60 g / 40 g /10 g
TERÇA - FEIRA	Sanduiche (pão sem glúten) de mortadela e queijo  Achocolatado com leite  Melancia	Ensino fundamental: 100g / 150ml / 80g  Educação infantil: 80 g / 100 ml / 80 g
QUARTA - FEIRA	Arroz branco  Feijão preto cozido  Bife de peito de frango a milanesa (fubá)  Salada mista de cenoura e vagem  Mamão formosa	Ensino fundamental: 40g / 40g / 70g/ 20g / 80 g  Educação infantil: 30 g / 30 g / 60 g / 20 g / 80 g
QUINTA - FEIRA	Torta salgada sem glúten de frango  Iogurte de morango  Melancia	Ensino fundamental: 50 g / 150 ml/ 80 g  Educação infantil: 30 g / 150 ml / 80 g
SEXTA - FEIRA	Arroz branco com cenoura e milho  Purê de batata inglesa  Carne de porco refogada  Salada de alface  Mamão formosa	Ensino fundamental: 60 g / 60g /50 g / 10 g / 30 g  Educação infantil: 40 g / 50 g / 40 g / 10 g / 30 g
MÉDIA SEMANAL	Ensino fundamental 6 a 10 anos: ENERGIA (KCAL) 332,96 CHO (g) 61,28 (55 a 65% VET) (g) 4,94 (15 a 30% VET)  Educação infantil 4 a 6 anos: ENERGIA (KCAL) 250,33 CHO (g) 43,75 (55 a 65% VET) (g) 3,42 (15 a 30% VET)	PTN (g) 11,47 (10 a 15% VET)  LIP  PTN (g) 8,25 (10 a 15% VET)  LIP

Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE
<b>SEGUNDA - FEIRA 3º SEMANA</b>	Carreteiro com legumes Salada de repolho com tomate	Ensino fundamental: 150 g / 20 g Educação infantil: 100 g / 10 g
<b>TERÇA - FEIRA</b>	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
<b>QUARTA - FEIRA</b>	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
<b>QUINTA - FEIRA</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>SEXTA - FEIRA</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Ensino fundamental 6 a 10 anos: ENERGIA (KCAL) 334,10 CHO (g) 62,21 (55 a 65% VET) (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) (g) 6,55 (15 a 30% VET)	PTN (g) 11,91 (10 a 15% VET) LIP PTN (g) 11,70 (10 a 15% VET) LIP

Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE
SEGUNDA - FEIRA <i>4º SEMANA</i>	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 francês 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) (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) (g) 3,38 (15 a 30% VET)	PTN (g) 16,99 (10 a 15% VET) LIP PTN (g) 11,11 (10 a 15% VET) LIP

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









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