

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
SEGUNDA - FEIRA 1 ª SEMANA	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
TERÇA - FEIRA	Pão frances com 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
QUARTA - FEIRA	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
QUINTA - FEIRA	Bolo de Fubá 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
SEXTA - FEIRA	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
MÉDIA SEMANAL	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 2º SEMANA	Macarronada a balonhesa Salada de tomate	Ensino fundamental: 80 g / 50 g /20 g Educação infantil: 60 g / 40 g /10 g
TERÇA - FEIRA	Sanduiche 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 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 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
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 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) (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 e salgado Suco de uva integral	Ensino fundamental: 40 g / 20 g / 120 ml Educação infantil: 30 g / 10 g / 80 ml
TERÇA - FEIRA	Pão frances 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

Angela Soares Dias CRN: 15158

