

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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL BERÇARIO 6 A 18 MESES / CMEI GUIMARÃES JORGE, CMEI SUNTA SALLETE MARTINI - NOVEMBRO/DEZEMBRO 2025 - PERÍODO INTEGRAL

Dia da 1º semana	Café da manhã (8:00hs)	Almoço (10:40h)	12:00 a 12:30 hs	Lanche da tarde (13:30 hs)	Jantar (15:30 hs)
2ª Feira	Pão caseiro Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Arroz branco cozido Feijão preto cozido Farofa de legumes Carne moída refogada Salada de tomate	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Melancia	Sopa de frango com legumes e macarrão caseiro
3ª Feira	Pão macio hot dog Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Mamão formosa	Feijão preto cozido Arroz branco cozido com cenoura ralada Purê de batata inglesa Omelete de legumes Salada de beterraba	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Laranja pêra Biscoito salgado	Risoto de frango com legumes Salada de cenoura / beterraba cozida
4ª Feira	Pão caseiro fatiado Ovos mexidos Fórmula infantil leite pasteurizado tipo A Banana nanica	Feijão preto cozido Arroz branco cozido cenoura ralada Polenta cremosa Tiras de carne bovina ao molho Salada de beterraba cozida	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Banana caturra Leite com cacau 50%	Sopa de lentilha com legumes e batata inglesa
5ª Feira	Pão macio Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Mamão formosa	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Mandioca cozida e amassada Coxa de frango ao molho tomate e cebola Salada de cenoura cozida / tomate	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Manga + laranja pêra Batata doce assada	Macarronada de carne moída Salada de repolho e cenoura cozida
6ª Feira	Pão caseiro com creme de leite Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Mamão formosa	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Panqueca de frango Salada de beterraba	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Banana prata Panqueca americana	Sopa de feijão com legumes e macarrão conchinha
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)		ENERGIA 540,27 Kcal CHO 98,78 g PTN 20,62 g LIP 7,02 g Vit. C 31,27 g	CÁLCIO 141,63g FERRO 5,27g RETINOL 38,18 g		

Dia da 2º semana	Café da manhã 8:00hs	Almoço (10:40h)	12:00 à 12:30 hs	Lanche da tarde (13:30 hs)	Jantar (15:30 hs)
2ª Feira	Pão caseiro Ovos mexidos Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Macarrão penne ao molho sugo Carne moída refogada Salada de abobrinha e tomate	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Banana caturra Mingau de aveia	Sopa de carne bovina com legumes e macarrão letrinhas
3ª Feira	Pão hot dog macio Cubos de queijo Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Mamão formosa	Feijão preto cozido Arroz branco Galeto de frango assado desfiado com batata e cenoura Salada de tomate	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Laranja pêra Banana nanica	Polenta cremosa Carne moída refogada Salada de tomate
4ª Feira	Broa de milho Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Banana nanica	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Carne moida de frango enriquecida com cenoura Salada de alface	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Melancia Crepioca	Canjiquinha ensopada de frango e legumes
5ª Feira	Pão caseiro Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Mamão formosa	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Purê de batata e cenoura Tiras de carne bovina ao molho natural Salada de tomate	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Manga tommy Ovos cozidos	Sopa de lentilha com legumes e macarrão letrinha
6ª Feira	Pão hot dog macio Ovos mexidos Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Maça fuji	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Coxa de frango ao molho Salada de cenoura e ovos cozidos	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Banana nanica	Canja de frango com legumes
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)		ENERGIA 528,73 Kcal CHO 92,27 g PTN 18,04 g LIP 9,73 g CÁLCIO 158,32 g FERRO 7,55 g RETINOL 42,27 g Vit. C 37,12 g			

Dia da 3º semana	Café da manhã 8:00hs	Almoço (10:40h)	12:00 à 12:30 hs	Lanche da tarde (13:30 hs)	Jantar (15:30 hs)
2ª Feira	Pão caseiro Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Arroz branco cozido Feijão preto cozido Polenta cremosa Carne moída de frango refogada Salada de pepino	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Melancia Biscoito salgado	Sopa de frango com legumes e macarrão letrinha
3ª Feira	Pão hot dog Ovos mexidos Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Mamão formosa	Feijão preto cozido Arroz branco Purê de abóbora cobotá Galeto de frango assado desfiado Salada de tomate	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Banana caturra	Macarrão espaguete Carne moída refogada Salada de tomate
4ª Feira	Pão caseiro Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Maça fuji	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Purê de mandioca Carne bovina ao molho Salada de cenoura cozida	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Melancia Ovos cozidos	Sopa de feijão com legumes e macarrão cabelo de anjo
5ª Feira	Pão hot dog macio Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Mamão formosa	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Macarrão parafuso ao molho sugo Peito de frango em cubos refogado Salada de tomate / alface	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Laranja pera Banana caturra	Polenta cremosa Carne moída refogada Salada de pepino
6ª Feira	Pão caseiro Ovos mexidos Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Carne moída ao molho com batata inglesa Salada de beterraba cozida	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Banana caturra Leite com cacau 100%	Risoto de frango com legumes
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)		ENERGIA 519,41 Kcal CHO 90,89 g PTN 19,62 g LIP 8,69 g CÁLCIO 147,02 g FERRO 8,59 g RETINOL 47,63 g Vit. C 39,90 g			

Dia da 4º semana	Café da manhã 8:00hs	Almoço (10:40h)	12:00 à 12:30 hs	Lanche da tarde (13:30 hs)	Jantar (15:30 hs)
2ª Feira	Pão caseiro Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Arroz branco cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora cobotá Cubos de carne bovina ao molho Salada de brócolis cozida	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Banana caturra Mingau de aveia	Sopa de frango com legumes e macarrão conchinha
3ª Feira	Pão hot dog Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Mamão formosa	Feijão preto cozido Arroz branco Batata inglesa ao molho Galeto de frango assado desfiado Salada de tomate	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Maça fuji + melancia	Arroz careteiro com legumes
4ª Feira	Pão hot dog macio Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Laranja pêra	Feijão preto cozido Arroz branco Macarrão espaguete ao sugo Canre moída ao molho salada de beterraba/cenoura cozida	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Mamão formosa Panqueca americana	Polenta cremosa Carne moída de frango ao molho Salada de tomate
5ª Feira	Pão caseiro Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A Maça fuji	Feijão preto cozido Arroz branco cozido Peito de frango em cubos ao molho com batata, cenoura abobrinha Salada de beterraba cozida	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Melancia Ovos cozidos	Sopa de feijão com legumes e macarrão caseiro
6ª Feira	Pão caseiro Ovos mexidos Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Feijão preto cozido Arroz com cenoura ralada Refogado de legumes Carne moida refogada Salada de tomate	Fórmula infantil ou leite pasteurizado tipo A	Banana caturra Polenta com leite	Sopa de carne bovina com legumes e mandioca picadinho
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)		ENERGIA 536,51 Kcal CHO 94,69 g PTN 17,41 g LIP 9,79 g CÁLCIO 154,12 g FERRO 8,12 g RETINOL 41,55 g Vit. C 40,18 g			

OBS: Crianças menores de 1 ano de idade deve-se utilizar utilizar apenas fórmula infantil (inclusive café da manhã);

Carne bovina, peito de frango deve ser fervido na pressão para amaciar e facilitar deglutição;

Utilizar pouco sal nas preparações (saborizar com temperos naturais);

Nos intervalos entre as refeições apenas pode ser oferecido água e frutas;

Para bebês menores de 1 ano, almoço e jantar deverá ser servido em forma de papinhas (amassado com o garfo);

Os molhos devem ser naturais, utilizando apenas urucum, tomate, cebola, alho, salsinha e cebolinha;

Observação:

Nas receitas que utilizam **leite, manteiga, iogurte ou fórmula infantil**, é possível realizar as seguintes substituições para atender à **intolerância à lactose**:

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

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

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

Fórmula infantil: para bebês, pode ser substituída por **fórmula infantil sem lactose**, conforme orientação pediátrica.

ANGELA SOARES DIAS NUTRICIONISTA CRN: 15158