

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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL MATERNAL 18 MESES A 3 ANOS / CMEI GUIMARÃES JORGE, CMEI SUNTA SALLETE MARTINI - NOVEMBRO E DEZEMBRO 2025 - PERÍODO INTEGRAL

Dia da 4º semana	Café da manhã 8:00hs	QTD (g, ml)	Almoço (10:40h)	QTD (g, ml)	Lanche da tarde (14:00 hs)	QTD (g, ml)	Jantar (16:00 hs)	QTD (g, ml)
2ª Feira	Pão caseiro com manteiga	30 g	Feijão preto cozido	40 g	Banana nanica	100 g	Sopa de frango com legumes e macarrão conchinha	100 g
	Café com leite, sem açúcar	50 ml	Arroz branco com legumes	30 g				
	Maça fuji, com casca	50 g	Purê de abóbora cabotiá	20 g				
			Cubos de carne bovina ao molho	30 g				
3ª Feira			Salada de repolho	10 g				
	Pão de hot dog	50 g	Feijão preto cozido	40 g	Maça fuji, com casca	100 g	Carreteiro com legumes	100 g
	Carne moida refogada	50 ml	Arroz branco	20 g				
	Leite de vaca, integral	50 g	Bolinho de arroz	20 g				
	Mamão formosa	20 g	Galeto de frango assado	30 g				
4ª Feira			Salada de tomate / beterraba	10 g				
	Pão hot dog com manteiga	50 g	Feijão preto cozido	40 g	Mamão formosa	50 g	Polenta cremosa	70 g
	Leite de vaca, integral	50 ml	Macarrão espaguete ao molho sugo	40 g				
	Laranja bahia	40 g	Carne moida ao molho	30 g				
			Salada de alface / beterraba	10 g				
5ª Feira					Maça fuji, com casca	50 g	Carne moida de frango ao molho	30 g
	Pão caseiro com creme de leite	50 ml	Feijão preto cozido	40 g				
	Leite com cacau 50%	50 ml	Arroz branco cozido	20 g				
	Maça fuji	50 g	Batata inglesa ao molho	20 g				
			Peito de frango em cubos refogado	30 g				
6ª Feira			Salada mista repolho e cenoura ralada	10 g				
	Pão hot dog	30 g	Feijão preto cozido	40 g	Melancia	100 g	Sopa de feijão com legumes e macarrão caseiro	100 g
	Ovos mexidos	50 ml	Arroz branco com cenoura ralada	40 g				
	Café com leite, sem açúcar	50 ml	Refogado de legumes	20 g				
	Mamão formosa	20 g	Carne de porco refogada	30 g				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)		Energia (kcal) 849,11 CHO (g) 144,00 PTN (g) 32,30 LIP (g) 15,99 Vit. A (mcg) 23,23 Vit. C (mg) 37,51 CÁLCIO (mcg) 209,98 FERRO (mg) 5,29						

O cardápio foi elaborado de acordo com a Resolução FNDE / PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar

O cardápio só poderá ser alterado se avisado com antecedência e autorizado pela nutricionista responsável técnica PNAE

As frutas, verduras e legumes podem sofrer alterações no cardápio, pois dependem de produção agricultura familiar e podem ocorrer imprevistos

Observação: Para intolerantes a lactose e APLV.

Nas receitas que utilizam **leite, manteiga ou iogurte** ingredientes, são possíveis as seguintes substituições para atender a necessidades alimentares específicas, como **intolerância à lactose, alergias alimentares, dietas vegetarianas/veganas, d**

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).

ANGELA SOARES DIAS - NUTRICIONISTA - CRN 15158

oença celíaca ou APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca), sem comprometer o valor nutricional das preparações: