

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

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

Dia da 1ª 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	50 g	Feijão preto cozido	40 g	Melancia Biscoito salgado	100 g 20 g	Sopa de frango com legumes e macarrão caseiro	100 g
	Leite de vaca, integral	50 ml	Arroz branco cozido	30 g				
			Farofa de legumes	20 g				
			Carne moída refogada	30 g				
			Salada de repolho	10 g				
3ª Feira	Pão hot dog	30 g	Feijão preto cozido	40 g	Laranja pêra Biscoito de polvilho	100 g 50 ml	Risoto de frango com legumes Salada de beterraba	100 g 10 g
	Carne moída refogada	20 g	Arroz branco cozido	30 g				
	Leite de vaca, integral	50 ml	Purê de batata inglesa	20 g				
	Maça fuji	20 g	Carne de porco refogada	30 g				
			Salada de tomate	10 g				
4ª Feira	Pão caseiro	30 g	Feijão preto cozido	40 g	Banana prata Leite com cacau 50%	100 g 50 ml	Bolinho de massa de pão Suco de uva integral	60 g 50 ml
	Ovos mexidos	20 g	Arroz com cenoura ralada	30 g				
	Café com leite, sem açúcar	50 ml	Quirera	20 g				
	Melancia	20 g	Tiras de carne bovina ao molho	30 g				
			Salada de beterraba / repolho	10 g				
5ª Feira	Pão hot dog com manteiga	50 g	Feijão preto cozido	40 g	Manga Tommy + Laranja Batata doce assada	100 g 20 g	Macarronada com carne moída Salada mista de repolho e cenoura	100 g 10 g
	Leite de vaca, integral	50 ml	Arroz branco	30 g				
	Banana nanica, crua	50 g	Mandioca cozida	20 g				
			Coxa sobrecoxa de frango ao molho	30 g				
			Salada mista repolho com tomate	10 g				
6ª Feira	Pão caseiro com creme de leite	40 g	Feijão preto cozido	40 g	Banana prata Esfirra	100 g	Sopa de feijão com legumes e macarrão conchinha	100 g
	Omelete de legumes	20 g	Arroz branco com cenoura em cubos	40 g				
	Chá erva doce	50 ml	Panqueca de frango	50 g				
	Maça fuji	30 g	Salada de tomate	10 g				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)		Energia (kcal) 834,46 CHO (g)138,22 PTN (g) 41,28 LIP (g) 12,94 Vit. A (mcg) 63,56 Vit. C (mg) 27,45 CÁLCIO (mcg) 247,62 FERRO (mg) 7,22						

Dia da 2ª 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	40 g	Feijão preto cozido	40 g	Maça fuji Biscoito salgado	100 g 20 g	Sopa de carne bovina com legumes e macarrão letrinhas	100 g
	Ovos mexidos com queijo	20 g	Arroz branco	30 g				
	Café com leite, sem açúcar	50 ml	Macarrão penne ao molho sugo	20 g				
	Carne moída refogada	30 g						
	Salada de repolho	10 g						
3ª Feira	Sanduíche hot dog com queijo	50 g	Feijão preto cozido	40 g	Laranja pera Banana nanica	100 g 80 g	Polenta cremosa	70 g
	Leite de vaca integral	50 ml	Arroz branco com legumes	40 g			Carne moída de frango ao molho	30 g
	Mamão formosa	50 g	Galeto de frango assado com batata e cenoura	50 g			Salada de tomate	10 g
			Salada de repolho com cenoura ralada	10 g				
4ª Feira	Pão de hot dog	50 g	Feijão preto cozido	40 g	Banana nanica Biscoito de polvilho	100 g 20 g	Canjiquinha ensopada com frango	100 g
	Carne moída refogada	20 g	Arroz branco	20 g			Salada de repolho	10 g
	Chá de endro	50 ml	Nhoque ao molho sugo (nhoque mole)	20 g				
	Maçã Fuji	30 g	Carne moída de frango ao molho	30 g				
			Salada de beterraba / alface	10 g				
5ª Feira	Pão caseiro com nata	40 g	Feijão preto cozido	40 g	Melão Ovos cozidos	30 g 20 g	Sopa de lentilha com legumes e macarrão letrinha	100 g
	Leite com cacau 50 %	50 ml	Arroz branco cozido	30 g				
	Banana nanica, crua	50 g	Purê de batata e cenoura	20 g				
			Tiras de carne bovina ao molho	30 g				
			Salada de alface	10 g				
6ª Feira	Pão caseiro	30 g	Feijão preto cozido	40 g	Maçã	100 g	Canja de frango com legumes	100 g
	Ovos mexidos	20 g	Arroz branco cozido	40 g			Pão de queijo	20 g
	Leite de vaca, integral	50 ml	Bife de peito de frango a milanesa	40 g				
	Mamão formosa	50 g	Salada cozida de cenoura e ovos	10 g				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)		Energia (kcal) 848,54 CHO (g)142,01 PTN (g) 38,12 LIP (g) 14,30 Vit. A (mcg) 76,11 Vit. C (mg) 39,60 CÁLCIO (mcg) 275,02 FERRO (mg) 5,39						

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				
			Salada de repolho	10 g				
3ª Feira	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				
			Salada de tomate / beterraba	10 g				
4ª Feira	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 moída ao molho	30 g				
			Salada de alface / beterraba	10 g				
5ª Feira	Pão caseiro com creme de leite	50 ml	Feijão preto cozido	40 g	Melancia	100 g	Sopa de feijão com legumes e macarrão caseiro	100 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				
			Salada mista repolho e cenoura ralada	10 g				
6ª Feira	Pão hot dog	30 g	Feijão preto cozido	40 g	Banana nanica	100 g	Sopa de carne bovina com legumes e mandioca picadinha	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				
			Salada de alface / tomate	10 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/vegan, 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: