

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEIS

INFANTIL 3, 4 E 5

PERÍODO PARCIAL / INTEGRAL

MAIO / 2022

	2ª FEIRA 09/05	3ª FEIRA 10/05	4ª FEIRA 11/05	5ª FEIRA 12/05	6ª FEIRA 13/05			
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito Doce Chá Mate	Pão de Cachorrão com Manteiga Leite com Achocolatado	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Leite com Achocolatado	Fruta			
ALMOÇO	Arroz Feijão Carne Moída Refogada	Arroz Feijão Bife de Panela Acebolado Salada de Beterraba	Arroz Tiras ao Molho Salada de Repolho	Arroz Integral Carne em Cubos com Cenoura Fruta	Arroz Pernil Refogado Abobrinha Refogada			
LANCHE DA TARDE	Vitamina de Fruta	Fruta	Fruta	Bolacha Caseira	Bebida Láctea			
JANTAR	Macarrão à Bolonhesa	Sopa de Legumes com Carne (Tiras) e Macarrão (Ave Maria)	Arroz Temperado com Linguíça	Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Ave Maria)	Polenta com Pernil			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	912,40	114g 55% a 65% do VET	36g 10% a 15% do VET	36g 15% a 30% do VET	249,43	55,33	171,45	6,44
		50%	16%	36%				

Sheisa Cyleia Sargi, Nutricionista, CRN-8 3504

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

O cardápio poderá sofrer alterações com autorização prévia da Nutricionista. OBS: As saladas e as frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar, não havendo problemas em alterar os dias. Ao chegar produtos que não fazem parte do cardápio, os mesmos deverão ser encaixados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. **ATENÇÃO:** Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.

EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEIS

INFANTIL 3, 4 E 5

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

MAIO / 2022

	2ª FEIRA 16/05	3ª FEIRA 17/05	4ª FEIRA 18/05	5ª FEIRA 19/05	6ª FEIRA 20/05			
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito Salgado Chá Mate	Leite com Açochocholatoado	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Chá Mate	Fruta			
ALMOÇO	Arroz Feijão Linguíça Toscana Assada Salada de Pepino	Arroz Carne em Tiras Refogadas Salada de Tomate	Arroz Pernil Acebolado Couve Refogada	Arroz Cubos ao Molho com Batata	Arroz Carne Moída ao Molho Chuchu Refogado			
LANCHE DA TARDE	Vitamina de Morango (Polpa)	Fruta	Fruta	Bolacha Caseira	Fruta			
JANTAR	Risoto à Toscana (Arroz, Linguíça Toscana, Açafrão, Chimichurri)	Sopa de Legumes com Carne Caldo de Mandioca com (Tiras) e Macarrão (Ave Maria) Macarrão com Frango ao Molho	Carne (Cubos)	Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Ave Maria)	Macarrão à Bolonhesa			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	970,39	126g 52%	35g 14%	38g 35%	305,97	55,44	191,30	6,68

Sheisa Cyléia Sargi, Nutricionista, CRN-8 3504

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

O cardápio poderá sofrer alterações com autorização prévia da Nutricionista. OBS: As saladas e as frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar, não havendo problemas em alterar os dias. Ao chegar produtos que não fazem parte do cardápio, os mesmos deverão ser encaixados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. ATENÇÃO: Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.

EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEIS

INFANTIL 3, 4 E 5

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

MAIO / 2022

	2ª FEIRA 23/05	3ª FEIRA 24/05	4ª FEIRA 25/05	5ª FEIRA 26/05	6ª FEIRA 27/05			
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito Doce Chá Mate	Pão de Forma com manteiga Leite com Achocolatado	Fruta	Fruta	Fruta			
ALMOÇO	Arroz Feijão Almondégas Assadas Salada de Beterraba	Arroz Feijão com Abóbora Cubos de Frango Refogado ao Açafrão	Arroz Feijão Pernil Acebolado Couve Refogada	Arroz Feijão Tiras Refogadas Abobrinha Refogada	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada Creme de Milho			
LANCHE DA TARDE	Vitamina de Fruta	Fruta	Bebida Láctea Bolacha Caseira	Fruta	Bolo Simples Chá Mate			
JANTAR	Macarronada à Bolonhesa	Sopa de Legumes com Carne Polenta com Pernil e (Frango) e Macarrão (Ave Maria)	Couve	Sopa de Legumes (Abobrinha) com Carne (Tiras) e Macarrão (Ave Maria)	Arroz Temperado (Arroz, Frango, Legumes)			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	989,87	127g 51%	39g 16%	37g 34%	365,61	63,52	215,84	6,79

Sheila Cyrela Sargi, Nutricionista, CRN-8 3504

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

O cardápio poderá sofrer alterações com autorização prévia da Nutricionista. OBS: As saladas e as frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar, não havendo problemas em alterar os dias. Ao chegar produtos que não fazem parte do cardápio, os mesmos deverão ser encalhados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. ATENÇÃO: Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.

EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEIS

INFANTIL 3, 4 E 5

PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

MAIO - JUNHO / 2022

	2ª FEIRA 30/05	3ª FEIRA 31/05	4ª FEIRA 01/06	5ª FEIRA 02/06	6ª FEIRA 03/06			
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito Salgado Chá Mate	Pão de Cachorrão com manteiga Leite com Acheocolatado	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Leite com Acheocolatado	Fruta			
ALMOÇO	Arroz Feijão Ovos Cozidos Salada de Tomate	Galinhada (Arroz, peito de frango em cubos, açafrão, cheiro verde) Feijão Chuchu Refogado Vitamina de Fruta	Arroz Feijão Cubos ao Molho Salada de Alface	Arroz Feijão Farofa de Proteína de Soja com Espinafre	Arroz Feijão Peixe (Filé de Tilápia) Assado Salada de Pepino Bolacha Caseira			
LANCHE DA TARDE	Suco (Polpa de Fruta) Biscoito		Fruta	Fruta				
JANTAR	Arroz Temperado com Ovos e Legumes Feijão	Canja de Galinha com Legumes	Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Ave Maria)	Sopa de Legumes com Frango e Macarrão (Ave Maria)	Arroz Temperado com Peixe e Legumes			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	951,05	124g 52%	41g 17%	35g 33%	277,85	65,26	201,03	6,53
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				

Sheila Cyela Sargi, Nutricionista, CRN-8 3504

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

O cardápio poderá sofrer alterações com autorização prévia da Nutricionista. OBS: As saladas e as frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar, não havendo problemas em alterar os dias. Ao chegar produtos que não fazem parte do cardápio, os mesmos deverão ser encaixados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. ATENÇÃO: Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.

EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEIS
INFANTIL 3, 4 E 5
PERÍODO PARCIAL/INTEGRAL

JUNHO / 2022

	2ª FEIRA 06/06	3ª FEIRA 07/06	4ª FEIRA 08/06	5ª FEIRA 09/06	6ª FEIRA 10/06			
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito Salgado Chá Mate	Pão de Cachorrão com manteiga Leite com Achocolatado	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Leite com Achocolatado	Fruta			
ALMOÇO	Arroz Feijão Linguuça de Frango Assada Com Batata	Galinhada (Arroz, peito de frango em cubos, açafrão, cheiro verde) Feijão Chuchu Refogado Vitamina de Fruta	Arroz Feijão Cubos ao Molho Salada de Alface	Arroz Feijão Farofa de Proteína de Soja com Espinafre	Arroz Feijão Carne Moída ao Molho Purê de Batata Doce			
LANCHE DA TARDE	Suco de Uva Biscoito	Fruta	Fruta	Fruta	Creme de Cacau			
JANTAR	Risoto à Toscana (Arroz, Linguuça Toscana, Açafrão, Chimichurri)	Canja de Galinha com Legumes	Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Ave Maria)	Sopa de Legumes com Frango e Macarrão (Ave Maria)	Macarronada a Bolonhesa			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	951,05	124g 52%	41g 17%	35g 33%	277,85	65,26	201,03	6,53

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

O cardápio poderá sofrer alterações com autorização prévia da Nutricionista. OBS: As saladas e as frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar, não havendo problemas em alterar os dias. Ao chegar produtos que não fazem parte do cardápio, os mesmos deverão ser encaixados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. ATENÇÃO: Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.

EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!

Sheila Czeiz Sarigi, Nutricionista, CRN-8 3504