

**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**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>13/06</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>14/06</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>15/06</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>16/06</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>17/06</b>			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Doce Chá Mate	Pão de forma com Manteiga Leite com Açoicatado	Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>			
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Carne Moída Refogada	Arroz Feijão Bife de Panela Acebolado Salada de Beterraba	Arroz Feijão Tiras ao Molho Salada de Repolho	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>			
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Vitamina de Fruta com Aveia	Fruta	Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>			
<b>JANTAR</b>	Polenta à Bolonhesa	Sopa de Legumes com Carne e Macarrão (Ave Maria)	Sopa de Legumes com Carne (Tiras) e Macarrão (Ave Maria)	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	912,40	114g	36g	36g	249,43	55,33	171,45	6,44
	50%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	16%			

Sheisa *Meira* 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**

	<b>2ª FEIRA 20/06</b>	<b>3ª FEIRA 21/06</b>	<b>4ª FEIRA 22/06</b>	<b>5ª FEIRA 23/06</b>	<b>6ª FEIRA 24/06</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Salgado Chá Mate	Biscoito Doce Leite com Achiocolatado	Fruita	Pão Caseiro com Manteiga Chá Mate	Fruita
<b>ALMOÇO</b>	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 Integral Carne Moída ao Molho Legumes (Seleta) Refogados
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Vitamina de Morango (Polpa)	Fruita	Fruita	Creme de Cacau	Fruita
<b>JANTAR</b>	Macarrão com Linguíça ao Sopa de Legumes com Carne Canjiquinha com Pernil Molho (Tiras) e Macarrão (Ave Maria) Macarrão com Frango ao Molho			Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Letrinhas)	Polenta à Bolonhesa

<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
		(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	970,39	126g	35g	38g	305,97	55,44	191,30	6,68
		52% do VET	14% do VET	35% do VET				
		55% a 65%		10% a 15%		15% a 30% do VET		

*Priscila*  
**Sheisa 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 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 –**  
**JULHO/2022**

	<b>2ª FEIRA 27/06</b>	<b>3ª FEIRA 28/06</b>	<b>4ª FEIRA 29/06</b>	<b>5ª FEIRA 30/06</b>	<b>6ª FEIRA 01/07</b>			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Doce Chá Mate	Biscoito Salgado Leite com Açochoalado	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Bebida Láctea	Fruta			
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Almondégas Assadas Salada de Beterraba	Arroz Feijão com Abóbora Cubos de Frango Refogado ao Açafão	Arroz Feijão Pernil Acebolado Couve Refogada	Arroz Feijão Tiras Refogadas Abobrinha Refogada	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada Creme de Milho			
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Vitamina de Fruta	Fruta	Bolacha Caseira	Fruta	Bolo de Cacau Chá Mate			
<b>JANTAR</b>	Macarronada à Bolonhesa	Sopa de Legumes com Carne Canjiquinha com Pernil (Frango) e Macarrão (Ave Maria)	Sopa de Legumes (Abobrinha) com Carne (Tiras) e Macarrão (Letrinhas)	Canja (Arroz) de Frango e Legumes				
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	989,87	127g 51%	39g 16%	37g 34%	365,61	63,52	245,84	6,79

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**

**JULHO / 2022**

	<b>2ª FEIRA 04/07</b>	<b>3ª FEIRA 05/07</b>	<b>4ª FEIRA 06/07</b>	<b>5ª FEIRA 07/07</b>	<b>6ª FEIRA 08/07</b>			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Salgado Chá Mate	Biscoito Doce Leite com Açoçolado	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Leite com Açoçolado	Fruta			
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Farofa com Ovos Salada de Tomate	Galinhada (Arroz, peito de frango em cubos, açafãõ, cheiro verde) Feijão Chuchu Refogado Vitamina de Fruta	Arroz Feijão Cubos ao Molho Salada de Alface	Arroz Feijão Farofa de Proteína de Soja com Cenoura	Arroz Feijão Peixe (Filé de Tiápia) Assado Salada de Pepino Bolacha Caseira			
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco (Polpa de Fruta) Biscoito	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
<b>JANTAR</b>	Arroz Temperado com Ovos e Legumes Feijão	Polenta com Frango ao Molho Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Letrinhas)	Sopa de Legumes com Frango e Macarrão (Ave Maria)	Arroz Temperado com Peixe e Legumes				
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	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!**

Sheisa C. Meira Sargi, Nutricionista, CRN-8 3504