

**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>3ª FEIRA 19/07</b>	<b>4ª FEIRA 20/07</b>	<b>5ª FEIRA 21/07</b>	<b>6ª FEIRA 22/07</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Doce Leite com Achocolatado	Pão de Cachorrão com Manteiga Leite com Achocolatado	Fruta	Bolacha Caseira Chá Maté
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Linguíça Toscana Refogada	Arroz Feijão Carne Moída ao Molho Salada de Repolho	Arroz Feijão Carne em Tiras com Cenoura	Arroz Feijão Cubos ao Molho Salada de Beterraba
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Vitamina de Morango (Polpa)	Fruta	Fruta	Bebida Láctea
<b>JANTAR</b>	Risoto a Toscana	Polenta à Bolonhesa	Sopa de Legumes com Carne (Tiras) e Macarrão (Ave Maria)	Sopa de Legumes com Carne (Tiras) e Macarrão (Ave Maria)

<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Vit. A (mcg)</b>		<b>Vit. C (mg)</b>		<b>Ca (mg)</b>		<b>Fe (mg)</b>					
	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>do VET</b>	<b>do VET</b>	<b>VET</b>	<b>do VET</b>	<b>do VET</b>	<b>do VET</b>	<b>do VET</b>				
	912,40	114g	36g	36g	249,43	55,33	171,45	6,44	50%	16%	36%	50%	16%	36%

*Sheisa Cylera 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. Ac 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

	2ª FEIRA 25/07	3ª FEIRA 26/07	4ª FEIRA 27/07	5ª FEIRA 28/07	6ª FEIRA 29/07
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Salgado Chá Mate	Pão de Forma Integral Leite com Açoçolado	Fruita	Pão Caseiro com Manteiga Chá Mate	Fruita
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Linguiça Toscana Assada Salada de Pepino Vitamina de Morango (Polpa)	Arroz Feijão Carne em Tiras Refogadas Salada de Tomate Fruita	Arroz Feijão Pernil Acebolado Salada de Alface Fruita	Arroz Feijão Cubos ao Molho com Batata Creme de Chocolate	Arroz Integral Feijão Carne Moída ao Molho Chuchu Refogado Fruita
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>JANTAR</b>	Macarrão com Linguiça ao Sopa de Legumes com Carne Canjiquinha com Pernil (Tiras) e Macarrão (Ave Maria) Macarrão com Frango ao Molho			Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Letrinhas)	Polenta à Bolonhesa

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

Sheila Cyntia 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**

**AGOSTO / 2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>01/08</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>02/08</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>03/08</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>04/08</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>05/08</b>			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Doce Chá Mate	Pão de Cachorrão Leite com Acheocolatado	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Bebida Láctea	Fruta			
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Empanado de Frango Assado Salada de Beterraba	Arroz Feijão Cubos de Frango Refogado Abobrinha Refogada	Arroz Feijão Pernil Acebolado Couve Refogada	Arroz Feijão Tiras Refogadas Purê de Inhame	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Creme de Milho			
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Vitamina de Fruta	Fruta	Bolacha Caseira	Fruta	Bolo de Fubá Chá Mate			
<b>JANTAR</b>	Macarronada ao Molho Sugo com Legumes	Sopa de Legumes com Carne Canjiquinha com Pernil (Frango) e Macarrão (Ave Maria)	Sopa de Legumes (Abobrinha) com Carne (Tiras) e Macarrão (Letrinhas)	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	215,84	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**

**AGOSTO / 2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>08/08</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>09/08</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>10/08</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>11/08</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>12/08</b>					
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Salgado Chá Mate	Pão Bisnaguinha Leite com Açocolato	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Leite com Açocolato	Fruta					
<b>ALMOÇO</b>	Arroz com Cenoura Feijão Ovos Cozidos	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Chuchu Refogado	Arroz Feijão Cubos ao Molho Salada de Alface	Arroz Feijão Farofa de Proteína de Soja Legumes Refogados (Seleto)	Arroz Feijão Peixe (Filé de tilápia) ao Molho com Tomates					
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco (Polpa de Fruta) Biscoito	Vitamina de Fruta com Aveia Fruta	Fruta	Fruta	Bolacha Caseira					
<b>JANTAR</b>	Arroz Temperado com Ovos e Legumes e Legumes Feijão	Polenta a Bolonhesa	Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Lentilhas)	Sopa de Legumes e Macarrão (Ave Maria)	Arroz Temperado com Peixe e Legumes					
<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>		
	951,05	124g 52%	55% a 65% do VET	41g 17%	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	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 Cyela Sargi, Nutricionista, CRN-8 3504

**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**

**AGOSTO / 2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>15/08</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>16/08</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>17/08</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>18/08</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>19/08</b>			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito Salgado Chá Mate	Pão de Cachorrão Leite com Açocolato	Fruta	Pão Caseiro com Manteiga Leite com Açocolato	Fruta			
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Linguíça Assada Salada de Tomate	Arroz Feijão Tiras refogadas Batata Doce Assada	Arroz Feijão Cubos ao Molho Salada de Alface	Arroz com Espinafre Feijão Almondegas Assadas	Arroz Feijão Carne Moída ao Molho Chuchu Refogado			
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco (Polpa de Fruta) Biscoito	Vitamina de Fruta	Fruta	Fruta	Bolacha Caseira			
<b>JANTAR</b>	Arroz Temperado com Ovos e Legumes Feijão	Polenta com Carne em Molho (Leitinhás)	Sopa de Legumes com Carne (Cubos) e Macarrão (Leitinhás)	Sopa de Legumes com Frango e Macarrão (Ave Maria)	Arroz Temperado com Carne e Legumes			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 951,05	<b>CHO (g)</b> 124g 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 41g 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 35g 15% a 30% do VET	<b>Vit. A (mcg)</b> 277,85	<b>Vit. C (mg)</b> 65,26	<b>Ca (mg)</b> 201,03	<b>Fe (mg)</b> 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 encalhados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. **ATENÇÃO:** Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.

**EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!**

Sheila Cyleia Sargi, Nutricionista, CRN-8 3504