

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

CARDÁPIO – ESCOLAS
PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, EJA
PERÍODO PARCIAL

JULHO / 2022

LANCHE DA MANHÃ / TARDE	4ª FEIRA 19/07	4ª FEIRA 20/07	5ª FEIRA 21/07	6ª FEIRA 22/07
Macarrão à Bolonhesa	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Risoto a Toscana com Milho Feijão	
	Carne em Cubos a Molho Salada de Pepino	Carne em Tiras com Cenoura Fruta	Salada de Beterraba	

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
433,23	61g	23g	11g
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	56%	21%	23%

Sheila
Sheila Cyliêia 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. A 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 DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ESCOLAS
PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, EJA
PERÍODO PARCIAL

JULHO / 2022

	2ª FEIRA 25/07	3ª FEIRA 26/07	4ª FEIRA 27/07	5ª FEIRA 28/07	6ª FEIRA 29/07
LANCHE DA MANHÃ / TARDE	Polenta à Bolonhesa	Arroz Feijão Carne em Cubos ao Molho	Arroz Feijão Pernil Acebolado Salada de Alface	Sopa de Legumes (Cenoura, Batata Doce) com Macarrão (Ave Maria) e Carne (Tiras) Fruta	Arroz Feijão Linguíça de Frango Refogada Chuchu Refogado
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		413,56Kcal	55% a 65% do VET 58g 53%	10% a 15% do VET 18g 19%	15% a 30% do VET 12g 29%


Sheisa Cyêia 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 DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ESCOLAS
PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, EJA
PERÍODO PARCIAL

AGOSTO / 2022

	2ª FEIRA 01/08	3ª FEIRA 02/08	4ª FEIRA 03/08	5ª FEIRA 04/08	6ª FEIRA 05/08			
LANCHE DA MANHÃ / TARDE	Macarrão à Bolonhesa	Arroz Feijão Tiras ao Molho	Arroz Feijão Pernil Refogado com Mandioca	Arroz Integral Feijão Cubos ao Molho Salada de Tomate	Arroz Feijão Farofa de Proteína de Soja com Ovos e Couve			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
	440,51Kcal		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	63g		57%		23g		11g	
					21%		23%	

Sheila Sargi
Sheila 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. 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 DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ESCOLAS
PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, EJA
PERÍODO PARCIAL

AGOSTO / 2022

	2ª FEIRA 08/08	3ª FEIRA 09/08	4ª FEIRA 10/08	5ª FEIRA 11/08	6ª FEIRA 12/08
LANCHE DA MANHÃ / TARDE	Polenta à Bolonhesa	Galinhada (Arroz, peito de frango, cenoura, cheiro verde)	Arroz Feijão Cubos ao Molho com Batata	Arroz Feijão Carne em Tiras Refogada Salada de Repolho	Arroz Feijão Peixe (Filé de Tilápia) ao Molho Salada de Pepino
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		460,76Kcal	55% a 65% do VET 25g 25%	10% a 15% do VET 10g 10%	15% a 30% do VET 3g 7%


Sheisa Cyrelia 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 DE SARANDI-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ESCOLAS
PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, EJA
PERÍODO PARCIAL

AGOSTO / 2022

	2ª FEIRA 15/08	3ª FEIRA 16/08	4ª FEIRA 17/08	5ª FEIRA 18/08	6ª FEIRA 19/08
LANCHE DA MANHÃ / TARDE	Macarrão à Bolonhesa	Arroz Feijão	Arroz Integral Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
		Farofa com Linguiça	Cubos ao Molho com Tomate	Carne em Tiras Refogada	Frango em Cubos
			Salada de Repolho	Chuchu Refogado	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	460,76Kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		25g	10g	3g	
		25%	10%	7%	

Sheisa Cyrela Sargi
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. A 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!