

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR**



SEGUNDA 01/ago	TERÇA 02/ago	QUARTA 03/ago	QUINTA 04/ago	SEXTA 05/ago
BISCOITO SALGADO	VITAMINA DE POLPA DE MARACUJÁ	INHAME COZIDO	PÃO CASEIRO COM QUEIJO	BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR
CHÁ MATE	MEXERICA	LEITE SEM AÇÚCAR	CAFÉ COM LEITE BANANA	CHÁ DE CAMOMILA LARANJA
OVO COZIDO	CARNE DE PORCO COM CEBOLA	COXINHA DE FRANGO ASSADA	ESPAGUETE AO MOLHO	RISOTO DE PEITO DE FRANGO
ARROZ / FEIJÃO + SALADA DE REPOLHO CRU E CHUCHU COZIDO	QUIRERA COZIDA + SALADA DE CENOURA RALADA e COUVE	ARROZ/ FEIJÃO / FAROFA COLORIDA + SALADA DE BETERRABA COZIDA e ALFACE	BOLONHESA (CARNE MOÍDA, TOMATE E COLORAU) + SALADA DE ABOBRINHA COZIDA e REPOLHO CRU	FEIJÃO + SALADA DE BETERRABA CRUA e CHUCHU COZIDO
	BANANA	MEXERICA	CAQUI	

As frutas e verduras poderão ser alteradas de acordo com a disponibilidade de FLV do fornecedor. Leva-se em conta a sazonalidade e a produção da região

As preparações com \* poderão ser adaptas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR**



SEGUNDA 08/ago	TERÇA 09/ago	QUARTA 10/ago	QUINTA 11/ago	SEXTA 12/ago
VIRADO DE OVOS COM FARINHA DE MILHO	TORTA CASEIRA DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, tomate, brócolis)	VITAMINA DE BANANA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO CASEIRO	BISCOITO CASEIRO DE AMIDO DE MILHO
CAFÉ COM LEITE	CHÁ MATE	CHÁ DE CIDREIRA BANANA	CHÁ DE CAMOMILA MEXERICÁ	CHÁ MATE MAÇÃ
CARNE MOÍDA C/ LEGUMES (Cenoura, tomate, abobrinha)	MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA+ ARROZ/FEIJÃO	COXINHA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE	CARNE DE PORCO COZIDA COM BATATA	ESPAGUETE AO MOLHO DE PEITO DE FRANGO DESFIADO
ARROZ/ FEIJÃO + SALADA DE REPOLHO e BETERRABA COZIDA	FAROFÁ DE REPOLHO SALADA DE COUVE e ABOBRINHA COZIDA	MACARRÃO PARAFUSO PRIMAVERA (brócolis, cenoura, abobrinha) + SALADA DE BETERRABA COZIDA e ACELGA	ARROZ/ FEIJÃO + SALADA DE CENOURA COZIDA E ALFACE	SALADA DE REPOLHO e CENOURA CRUA
	FAROFÁ DE REPOLHO SALADA DE COUVE e ABOBRINHA COZIDA		MAÇÃ	LARANJA

As frutas e verduras poderão ser alteradas de acordo com a disponibilidade de FLV do fornecedor. Leva-se em conta a sazonalidade e a produção da região

As preparações com \* poderão ser adaptas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR**



SEGUNDA 15/ago	TERÇA 16/ago	QUARTA 17/ago	QUINTA 18/ago	SEXTA 19/ago
BISCOITO DOCE	INHAME COZIDO	BOLO DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR	OMELETE DE FORNO COM ABOBRINHA E CENOURA RALADA	BANANA COM AVEIA E IOGURTE NATURAL
CHÁ MATE	CAFÉ COM LEITE BANANA	CHÁ DE CIDREIRA LARANJA	CHÁ MATE MAÇÃ	
VIRADO DE OVOS COM FEIJÃO PRETO	MÚSCULO DE PANELA , ARROZ c/ CENOURA + FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO	MÚSCULO REFOGADO AO MOLHO	COXINHA DE FRANGO ASSADA
ARROZ + SALADA BETERRABA COZIDA E CENOURA RALADA	CHUCHU REFOGADO + SALADA DE ALFACE	ARROZ/ FEIJÃO + SALADA CENOURA RALADA E PEPINO	ARROZ + POLENTA DURA ASSADA + SALADA DE CHUCHU E ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO + SALADA CRUA DE TOMATE E REPOLHO
		BANANA	MEXERICA	

As frutas e verduras poderão ser alteradas de acordo com a disponibilidade de FLV do fornecedor. Leva-se em conta a sazonalidade e a produção da região

As preparações com \* poderão ser adaptas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR**



SEGUNDA 22/ago	TERÇA 23/ago	QUARTA 24/ago	QUINTA 25/ago	SEXTA 26/ago
VIRADO DE OVOS COM FARINHA DE MILHO	BOLINHO ASSADO DE MANDIOCA COM FRANGO	BANANA COM AVEIA E IOGURTE NATURAL	BOLO DE FUBÁ	PÃO CASEIRO COM PASTA DE BANANA MADURA
CHÁ DE CIDREIRA	CAFÉ COM LEITE	MAÇÃ	LEITE SEM AÇÚCAR MEXERICA	CHÁ MATE
CARNE MOÍDA REFOGADA S/ MOLHO	CARNE DE PORCO COZIDA COM QUIRERA	PEITO DE FRANGO REFOGADO SEM MOLHO	SOPA DE MÚSCULO COM MACARRÃO, BATATA, CENOURA E ABOBRINHA	OVO COZIDO
ARROZ/ FEIJÃO + SALADA DE REPOLHO e BETERABA COZIDA	SALADA DE CENOURA COZIDA e COUVE	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA COLORIDA + SALADA DE ALFACE e PEPINO	SALADA DE COUVE + BRÓCOLIS COZIDA	ARROZ/ FEIJÃO + SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE
		BANANA	ABACAXI	MEXERICA

As frutas e verduras poderão ser alteradas de acordo com a disponibilidade de FLV do fornecedor. Leva-se em conta a sazonalidade e a produção da região

As preparações com \* poderão ser adaptas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR**



SEGUNDA 29/ago	TERÇA 30/ago	QUARTA 31/ago	QUINTA 01/set	SEXTA 02/set
OMELETE ASSADO CENOURA E CHEIRO VERDE	BISCOITO DE POLVILHO CASEIRO	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO CASEIRO	BOLO DE BANANA	VIRADO DE FEIJÃO
CAFÉ COM LEITE	CHÁ MATE	CHÁ DE CAMOMILA LARANJA	LEITE SEM AÇÚCAR MAÇÃ	CAFÉ COM LEITE
ESPAGUETE AO MOLHO COM CARNE MOÍDA	COXINHA DE FRANGO ASSADA COM BATATA	PEITO DE FRANGO AO MOLHO	CARNE DE PORCO REFOGADA S/ MOLHO	MÚSCULO DE PANELA
SALADA DE REPOLHO + TOMATE	ARROZ E FEIJÃO + SALADA DE PEPINO E ALFACE	MANDIOCA COZIDA/ARROZ + SALADA DE CENOURA e BRÓCOLIS COZIDA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ FAROFA COLORIDA (brócolis, cenoura, aborinha) + SALADA DE ALFACE e TOMATE	ARROZ/ FEIJÃO + SALADA DE CHUCHU COZIDO E BETERRABA RALADA
	BANANA		BANANA	MAÇÃ

As frutas e verduras poderão ser alteradas de acordo com a disponibilidade de FLV do fornecedor. Leva-se em conta a sazonalidade e a produção da região

As preparações com \* poderão ser adaptas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR



Referência FNDE  
para 30% das  
necessidades/ dia,  
FUNDAMENTAL (6  
a 10 anos), em 2  
refeições: **493Kcal**

Média semana 1 484,01 Kcal	PROTEÍNAS	Média semana 1	LIPÍDIOS	Média semana 1	CARBOIDRATOS	Média Semana 1	SÓDIO	Média semana 1
	12 a 18g	19g	14 a 19g	15g	68-80g	71g	-	-
	10 a 15%	15%	25 a 35%	28%	55 a 65%	59%	ATÉ 800mg	743,53mg

Média semana 2 497,44 Kcal	PROTEÍNAS	Média semana 1	LIPÍDIOS	Média semana 1	CARBOIDRATOS	Média Semana 1	SÓDIO	Média semana 1
	12 a 18g	19g	14 a 19g	13g	68-80g	78g	-	-
	10 a 15%	15%	25 a 35%	24%	55 a 65%	62%	ATÉ 800mg	712,15mg

Média semana 3 494,57 Kcal	PROTEÍNAS	Média semana 1	LIPÍDIOS	Média semana 1	CARBOIDRATOS	Média Semana 1	SÓDIO	Média semana 1
	12 a 18g	18g	14 a 19g	13g	68-80g	79g	-	-
	10 a 15%	14%	25 a 35%	23%	55 a 65%	63%	ATÉ 800mg	726,58mg

As frutas e verduras poderão ser alteradas de acordo com a disponibilidade de FLV do fornecedor. Leva-se em conta a sazonalidade e a produção da região

As preparações com \* poderão ser adaptas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR



Média semana 4 495,59Kcal	PROTEÍNAS	Média semana 1	LIPÍDIOS	Média semana 1	CARBOIDRATOS	Média Semana 1	SÓDIO	Média semana 1
	12 a 18g	18g	14 a 19g	13g	68-80g	78g	-	-
	10 a 15%	15%	25 a 35%	25%	55 a 65%	62%	ATÉ 800mg	727mg

Média semana 5 497,38 Kcal	PROTEÍNAS	Média semana 1	LIPÍDIOS	Média semana 1	CARBOIDRATOS	Média Semana 1	SÓDIO	Média semana 1
	12 a 18g	18g	14 a 19g	12g	68-80g	79g	-	-
	10 a 15%	14%	25 a 35%	22%	55 a 65%	64%	ATÉ 800mg	705,02mg

As frutas e verduras poderão ser alteradas de acordo com a disponibilidade de FLV do fornecedor. Leva-se em conta a sazonalidade e a produção da região

As preparações com \* poderão ser adaptas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438