

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR  
CARDÁPIO PRÉ ESCOLA (4 e 5 anos) e ENSINO FUNDAMENTAL**



	SEGUNDA 05/set	TERÇA 06/set	QUARTA 07/set	QUINTA 08/set	SEXTA 09/set
<b>LANCHE 8H</b>	MINGAU DE FARINHA DE MILHO c/ ALHO CHÁ MATE <sup>1</sup>	BOLO SIMPLES DE CENOURA*	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO*	PÃO CASEIRO COM DOCE DE LEITE* CAFÉ COM LEITE <sup>1*</sup>	OMELETE DE FORNO CHÁ DE CAMOMILA <sup>1</sup>
<b>PRINCIPAL 10H</b>	OVOS MEXIDOS + ARROZ / FEIJÃO ACELGA E ABOBRINHA COZIDA SUCO DE MARACUJÁ <sup>1</sup>	STROGONOFF* DE CARNE/ ARROZ/ BATATA RÚSTICA ALFACE E TOMATE BANANA	COXINHA DE FRANGO ASSADA + MACARRÃO MOLHO DE TOMATE BETERRABA COZIDA E REPOLHO CRU	CARNE DE PORCO COM LEGUMES (Batata, cenoura e abobrinha) + ARROZ/ FEIJÃO ALFACE E ACELGA ABACAXI	POLENTA COM PEITO DE FRANGO AO MOLHO BETERRABA RALADA e CHUCHU COZIDO SUCO DE POLPA MORANGO

Média semanal PRÉ ESCOLA 405,57 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		10 a 15g	13g	11 a 16g	11g	56-66g	65g	-	-
		10 a 15%	13%	25 a 35%	23%	55 a 65%	65%	ATÉ 800mg	623,68

Média semanal FUNDAMENTAL 493,88 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		12 a 18g	16g	14 a 19g	14g	68-80g	77g	-	-
		10 a 15%	13%	25 a 35%	26%	55 a 65%	66%	ATÉ 800mg	669,21

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 \* serão adaptadas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

As preparações com <sup>1</sup> contam com açúcar de adição, respeitando os limites preditos na legislação vigente

Cardápios calculados de acordo com a RES nº6/ 2020 FNDE e Caderno de Legislações do FNDE

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR  
CARDÁPIO PRÉ ESCOLA (4 e 5 anos) e ENSINO FUNDAMENTAL**



	SEGUNDA 12/set	TERÇA 13/set	QUARTA 14/set	QUINTA 15/set	SEXTA 16/set
<b>LANCHE 8H</b>	MAÇÃ COM IOGURTE NATURAL e AVEIA	BISCOITO CASEIRO DE AMIDO DE MILHO CHÁ MATE	VIRADO DE FEIJÃO	BISCOITO CASEIRO DE POLVILHO CHÁ DE CIDREIRA	MINGAU DE FARINHA MILHO c/ ALHO CAFÉ COM LEITE
<b>PRINCIPAL 10H</b>	OMELETE C/ LEGUMES (Cenoura, tomate, abobrinha) + MACARRÃO PARAFUSO SIMPLES , ACELGA E CHUCU COZIDO	CARNE MOÍDA/ FAROFA DE REPOLHO ARROZ/ FEIJÃO  COUVE PICADA e CENOURA COZIDA  MAÇÃ	RISOTO DE PEITO DE FRANGO COM CENOURA BETERRABA COZIDA e ALFACE  MEXERICA  SUCO DE MARACUJÁ	MÚSCULO ACEBOLADO + ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA COZIDA e COUVE BANANA  SUCO DE ABACAXI	COXINHA DE FRANGO REFOGADA + ARROZ/ FEIJÃO  SALADA DE REPOLHO e CENOURA CRUA  LARANJA

Média semanal PRÉ ESCOLA 405,80 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		10 a 15g	14g	11 a 16g	12g	56-66g	60g	-	-
		10 a 15%	14%	25 a 35%	28%	55 a 65%	59%	ATÉ 800mg	600,46

Média semanal FUNDAMENTAL 495,56 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		12 a 18g	18g	14 a 19g	14g	68-80g	75g	-	-
		10 a 15%	15%	25 a 35%	25%	55 a 65%	61%	ATÉ 800mg	624,10

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 \* serão adaptadas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

As preparações com <sup>1</sup> contam com açúcar de adição, respeitando os limites preditos na legislação vigente

Cardápios calculados de acordo com a RES nº6/ 2020 FNDE e Caderno de Legislações do FNDE

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR  
CARDÁPIO PRÉ ESCOLA (4 e 5 anos) e ENSINO FUNDAMENTAL**



	SEGUNDA 19/set	TERÇA 20/set	QUARTA 21/set	QUINTA 22/set	SEXTA 23/set
<b>LANCHE 8H</b>	BISCOITO SALGADO	TORTA DE FRANGO c/ LEGUMES (tomate, cenoura, brócolis)	BOLO SIMPLES DE CENOURA  CHÁ DE CIDREIRA	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO CASEIRO CHÁ MATE <sup>1</sup>
<b>PRINCIPAL 10H</b>	ESPAGUETE AO MOLHO BOLONHESA + CHUCHU REFOGADO  REPOLHO E CENOURA COZIDA	PEITO DE FRANGO REFOGADO + FEIJÃO/ ARROZ COLORIDO (cheiro, cenoura, brócolis)  ALFACE e BETERRABA COZIDA  BANANA	STROGONOFF DE CARNE + ARROZ e ABOBRINHA REFOGADA  ALFACE e CENOURA RALADA  ABACAXI	MÚSCULO REFOGADO AO MOLHO + POLENTA, ARROZ/ FEIJÃO  ACELGA E REPOLHO  MAÇÃ	COXINHA DE FRANGO ASSADA + MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO  TOMATE E REPOLHO  SUCO DE MARACUJÁ <sup>1</sup>

Média semanal PRÉ ESCOLA 405,88 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		10 a 15g	13g	11 a 16g	13g	56-66g	60	-	-
		10 a 15%	13%	25 a 35%	29%	55 a 65%	59%	ATÉ 800mg	663,72

Média semanal FUNDAMENTAL 492,53Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		12 a 18g	15g	14 a 19g	15g	68-80g	75g	-	-
		10 a 15%	13%	25 a 35%	28%	55 a 65%	61%	ATÉ 800mg	698,55

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 \* serão adaptadas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

As preparações com <sup>1</sup> contam com açúcar de adição, respeitando os limites preditos na legislação vigente

Cardápios calculados de acordo com a RES nº6/ 2020 FNDE e Caderno de Legislações do FNDE

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR  
CARDÁPIO PRÉ ESCOLA (4 e 5 anos) e ENSINO FUNDAMENTAL**



	SEGUNDA 26/set	TERÇA 27/set	QUARTA 28/set	QUINTA 29/set	SEXTA 30/set
<b>LANCHE 8H</b>	VIRADO DE OVOS COM AVEIA CHÁ DE CIDREIRA	BOLO DE LARANJA CAFÉ COM LEITE <sup>1</sup>	BOLINHO ASSADO DE FRANGO COM BATATA	VITAMINA DE POLPA DE MORANGO	BISCOITO DE AMIDO DE MILHO CHÁ MATE <sup>1</sup>
<b>PRINCIPAL 10H</b>	CARNE MOÍDA c/ LEGUMES (abobrinha, cenoura, batata, tomate) ARROZ/ FEIJÃO + ACELGA e BETERABA COZIDA	CARNE DE PORCO REFOGADA + FAROFA DE CENOURA ARROZ/ FEIJÃO BRÓCOLIS E ALFACE LARANJA SUCO DE MORANGO	PEITO DE FRANGO REFOGADO AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PRIMAVERA ALFACE e PEPINO BANANA	MÚSCULO COM BATATAS, ARROZ/FEIJÃO COUVE PICADA e CENOURA RALADA ABACAXI SUCO DE LARANJA <sup>1</sup>	OMELETE ASSADO c/ LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate, couve) ARROZ/ FEIJÃO SALADA DE CENOURA RALADA, CHUCHU COZIDO e ALFACE MEXERICA

Média semanal PRÉ ESCOLA 405,79 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		10 a 15g	15g	11 a 16g	13g	56-66g	59g	-	-
		10 a 15%	15%	25 a 35%	28%	55 a 65%	58%	ATÉ 800mg	685,39

Média semanal FUNDAMENTAL 493,17 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		12 a 18g	17g	14 a 19g	14g	68-80g	75g	-	-
		10 a 15%	14%	25 a 35%	26%	55 a 65%	61%	ATÉ 800mg	701,04

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 \* serão adaptadas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

As preparações com <sup>1</sup> contam com açúcar de adição, respeitando os limites preditos na legislação vigente

Cardápios calculados de acordo com a RES nº6/ 2020 FNDE e Caderno de Legislações do FNDE

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) MUNICÍPIO DE ADRIANÓPOLIS/ PR  
CARDÁPIO PRÉ ESCOLA (4 e 5 anos) e ENSINO FUNDAMENTAL**



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 \* serão adaptadas aos alunos com restrições e alergias alimentares, sob orientação da nutricionista.

As preparações com <sup>1</sup> contam com açúcar de adição, respeitando os limites preditos na legislação vigente

Cardápios calculados de acordo com a RES nº6/ 2020 FNDE e Caderno de Legislações do FNDE

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438