

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



	SEGUNDA 03/out	TERÇA 04/out	QUARTA 05/out	QUINTA 06/out	SEXTA 07/out
LANCHE 8H	IOGURTE NATURAL COM MAÇÃ	BISCOITO CASEIRO DE POLVILHO CHÁ DE CAMOMILA	OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MILHO CHÁ MATE	VITAMINA DE BANANA	BOLO DE FUBÁ CAFÉ COM LEITE
PRINCIPAL 10H	OVOS COZIDOS + ARROZ e FEIJÃO ACELGA E CENOURA COZIDA SUCO DE MARACUJÁ	COXINHA DE FRANGO AO MOLHO/ MACARRÃO PRIMAVERA ALFACE E TOMATE ABACAXI	QUIBE ASSADO ARROZ E FEIJÃO PEPINO E CENOURA RALADA BANANA	CARNE DE PORCO REFOGADA/ FAROFA COLORIDA (brócolis, cenoura, tomate) ARROZ/ FEIJÃO COUVE e BETERRABA COZIDA SUCO LARANJA + CENOURA	STROGONOFF DE FRANGO/ ARROZ e CHUCHU REFOGADO ALFACE e ABOBRINHA LARANJA

Média semanal PRÉ ESCOLA 411,36 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		10 a 15g	14g	11 a 16g	13g	56-66g	61g	-	-
		10 a 15%	13%	25 a 35%	28%	55 a 65%	60%	ATÉ 800mg	623,68

Média semanal FUNDAMENTAL 503,64 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		12 a 18g	18g	14 a 19g	17g	68-80g	71g	-	-
		10 a 15%	14%	25 a 35%	30%	55 a 65%	67%	ATÉ 800mg	711,21

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 ¹ 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 2022

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 10/out	TERÇA*** 11/out	QUARTA 12/out	QUINTA 13/out	SEXTA 14/out
LANCHE 8H	PÃO FRANCÊS c/ OVO MEXIDO CHÁ MATE	BOLO DE CHOCOLATE c/ COBERTURA LEITE COM CHOCOLATE		VITAMINA DE POLPA DE MORANGO	VIRADO DE FEIJÃO CAFÉ COM LEITE
PRINCIPAL 10H	ARROZ/ FEIJÃO + CARNE DE PORCO/ FAROFA/ SALADAS VARIADAS LARANJA	FRANGO ASSADO/ MACARRONADA/ SALADAS VARIADAS SUCO MELANCIA	FERIADO	FAROFA DE CARNE MOÍDA c/ REPOLHO+ ARROZ/ FEIJÃO COUVE E CENOURA BANANA	PEITO DE FRANGO REFOGADO + BOLINHO DE ARROZ ASSADO ALFACE E TOMATE LARANJA

***11/10 Cardápio especial de dia das crianças

Média semanal PRÉ ESCOLA 471,41 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		10 a 15g	16,5g	11 a 16g	14g	56-66g	74g	-	-
		10 a 15%	14%	25 a 35%	26%	55 a 65%	63%	ATÉ 800mg	726,46

Média semanal FUNDAMENTAL 512,83 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		12 a 18g	18g	14 a 19g	14g	68-80g	79g	-	-
		10 a 15%	15%	25 a 35%	26%	55 a 65%	62%	ATÉ 800mg	715,12

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 ¹ 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 2022

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



	SEGUNDA 17/out	TERÇA 18/out	QUARTA 19/out	QUINTA 20/out	SEXTA 21/out
LANCHE 8H	BISCOITO SALGADO	BOLO DE LARANJA	VIRADO DE OVOS COM FARINHA DE MILHO	BISCOITO CASEIRO DE AMIDO DE MILHO	IOGURTE NATURAL COM BANANA
	CHÁ DE CAMOMILA	CHÁ MATE	CAFÉ COM LEITE	CHÁ DE CIDREIRA	
PRINCIPAL 10H	OVO COZIDO + ARROZ/ FEIJÃO+ FAROFA DE CENOURA c/ VAGEM	COXINHA DE FRANGO AO MOLHO + ARROZ + QUIRERA	STROGONOFF DE CARNE + ARROZ e ABOBRINHA REFOGADA	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA + ARROZ/ FEIJÃO	CARNE DE PORCO REFOGADA + MACARRÃO PARAFUSO c/ LEGUMES (Abobrinha, cenoura, brócolis)
	ACELGA E BETERRABA COZIDA	ALFACE e CHUCHU COZIDO BANANA	REPOLHO e TOMATE ABACAXI	BRÓCOLIS e CENOURA RALADA	TOMATE E REPOLHO SUCO DE MARACUJÁ

Média semanal PRÉ ESCOLA 405,10 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		10 a 15g	13g	11 a 16g	14g	56-66g	58	-	-
		10 a 15%	13%	25 a 35%	31%	55 a 65%	57%	ATÉ 800mg	529,82

Média semanal FUNDAMENTAL 494,35Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		12 a 18g	16g	14 a 19g	15g	68-80g	74g	-	-
		10 a 15%	13%	25 a 35%	29%	55 a 65%	60%	ATÉ 800mg	600,45

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 ¹ 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 2022

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 24/out	TERÇA 25/out	QUARTA 26/out	QUINTA 27/out	SEXTA 28/out
LANCHE 8H	OVOS COM FARINHA DE MILHO CHÁ DE CIDREIRA	BISCOITO CASEIRO DE POLVILHO CAFÉ COM LEITE	BOLO SIMPLES DE CENOURA CHÁ MATE	VIRADO DE FEIJÃO CAFÉ COM LEITE	PÃO FRANCÊS COM DOCE DE LEITE CHÁ MATE
PRINCIPAL 10H	CARNE MOÍDA c/ BATATAS + ARROZ/ FEIJÃO BETERRABA E ACELGA BANANA	MÚSCULO REFOGADO + FAROFA DE CENOURA ARROZ/ FEIJÃO COUVE E TOMATE SUCO DE MORANGO	PEITO DE FRANGO REFOGADO + MACARRÃO AO MOLHO COUVE-FLOR E ALFACE MAÇÃ	CARNE DE PORCO REFOGADA, ARROZ/FEIJÃO CHUCHU COZIDO + CENOURA RALADA SUCO DE LARANJA	OMELETE ASSADO c/ LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate, couve) ARROZ/ FEIJÃO SALADA DE CENOURA RALADA, CHUCHU COZIDO e ALFACE MEXERICA

Média semanal PRÉ ESCOLA 409,11 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		10 a 15g	14g	11 a 16g	11g	56-66g	64g	-	-
		10 a 15%	14%	25 a 35%	25%	55 a 65%	62%	ATÉ 800mg	509,54

Média semanal FUNDAMENTAL 497,02 Kcal	PROTEÍNAS	Média semanal	LIPÍDIOS	Média semanal	CARBOIDRATOS	Média semanal	SÓDIO	Média semanal	
		12 a 18g	17g	14 a 19g	14g	68-80g	78g	-	-
		10 a 15%	14%	25 a 35%	25%	55 a 65%	63%	ATÉ 800mg	595,34

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 ¹ 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 2022

GABRIELA TEIXEIRA, CRN 12438