



# PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



## CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MINI MATERNAL E MATERNAL INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS), PRÉ 1 E PRÉ 2 PARCIAL (3 A 5 ANOS)

	2ª FEIRA – 06/02	3ª FEIRA – 07/02	4ª FEIRA – 08/02	5ª FEIRA – 09/02	6ª FEIRA – 10/02
<b>Café da manhã</b> 8:05 e 8:15	Leite puro/ pão francês com manteiga	Leite puro/ pão caseiro com manteiga	Leite puro/ pão caseiro com requeijão	Suco de uva integral/ quibe assado	Leite puro/ bolo de banana sem açúcar
<b>Almoço</b> 10:30 e 10:50	Arroz/ feijão/ polenta/ carne moída/ salada de repolho com cenoura ralada Sobremesa: maçã	Arroz/ feijão/ carne ao molho com legumes (cenoura e abobrinha)/ salada de alface Sobremesa: Laranja	Arroz/ feijão/ peito de frango ao molho/ macarronada/ salada de repolho Sobremesa: Melão	Arroz/ feijão/ pernil picadinho/ purê de batata doce/ salada de alface com tomate Sobremesa: Banana	Arroz/ feijão/ frango ao molho com batata/ salada de alface e chuchu refogado Sobremesa: Ponkan
<b>Fruta (Parcial tarde)</b> 13:00	Maçã	Laranja	Melão	Banana	Ponkan
<b>Lanche da tarde</b> 15:00 e 15:15	Pão francês/ carne moída/ suco de uva integral	Leite puro/ pão caseiro com requeijão	Arroz/ Macarrão/ Frango ao molho/ Salada Cenoura	Leite puro/ bolo de banana sem açúcar	Arroz/ Polenta/ Carne moída/ Salada Chuchu
<b>Fruta (Integral)</b>	Maçã	Laranja	Melão	Banana	Ponkan

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
<b>Média semanal manhã</b>	492,00	70g	21g	15g	295,33	34,84	153,76	3,11
<b>Média semanal tarde</b>	432,02	72	15	21	117,54	56,85	134,24	4,27
<b>Média semanal integral</b>	800,35	118g	33g	24g	375,37	66,72	241,85	66,72

\*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

\*\*As frutas podem sofrer alterações, conforme safra e grau de maturidade

\*\*\* PROIBIDO crianças menores de 3 anos consumirem leite com chocolate, chá, suco e qualquer outro alimento que tenha adição de açúcar.

\*\*\*\*Crianças com Alergia ou intolerância ao leite devem receber o leite de soja ou zero lactose, respectivamente.

*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 – 7267



# PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



## CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MINI MATERNAL E MATERNAL INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS), PRÉ 1 E PRÉ 2 PARCIAL (3 A 5 ANOS)

	2ª FEIRA – 20/02	3ª FEIRA – 21/02	4ª FEIRA – 22/02	5ª FEIRA – 23/02	6ª FEIRA – 24/02
<b>Café da manhã</b> 8:05 e 8:15				Leite puro/ pão francês com manteiga	Leite puro/ croquete de batata doce
<b>Almoço</b> 10:30 e 10:50				Arroz/ feijão/ polenta/ carne moída/ salada de repolho com cenoura ralada Sobremesa: maçã	Arroz/ feijão/ frango ao molho/ salada de repolho e chuchu refogado Sobremesa: Ponkan
<b>Fruta (Parcial tarde)</b> 13:00				Maçã	Ponkan
<b>Lanche da tarde</b> 15:00 e 15:15				Pão francês/ carne moída/ suco de uva integral	Leite puro/ croquete de batata doce
<b>Fruta (Integral)</b>				Maçã	Ponkan

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
<b>Média semanal manhã</b>	529,46	80g	21g	15g	74,61	23,33	138,70	2,84
<b>Média semanal tarde</b>	464,47	<b>90g</b>	20g	7g	43,67	43,71	75,98	5,74
<b>Média semanal integral</b>	878,36	144g	38g	21g	109,55	45,87	196,09	8

\*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

\*\*As frutas podem sofrer alterações, conforme safra e grau de maturidade

\*\*\* PROIBIDO crianças menores de 3 anos consumirem leite com chocolate, chá, suco e qualquer outro alimento que tenha adição de açúcar.

\*\*\*\*Crianças com Alergia ou intolerância ao leite devem receber o leite de soja ou zero lactose, respectivamente.

*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 – 7267



# PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



## CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MINI MATERNAL E MATERNAL INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS), PRÉ 1 E PRÉ 2 PARCIAL (3 A 5 ANOS)

	2ª FEIRA – 13/02	3ª FEIRA – 14/02	4ª FEIRA – 15/02	5ª FEIRA – 16/02	6ª FEIRA – 17/02
<b>Café da manhã</b> 8:05 e 8:15	Leite puro/ pão caseiro com manteiga	Leite puro/ pão caseiro com requeijão	Leite puro/ pão caseiro com manteiga	Leite puro/ pão caseiro com requeijão	Suco de uva integral/ esfirra de frango
<b>Almoço</b> 10:30 e 10:50	Arroz/ feijão/ macarronada/ carne moída/ salada de repolho  Sobremesa: maçã	Arroz/ feijão/ polenta/ peito de frango ao molho/ salada de repolho com cenoura ralada  Sobremesa: Laranja	Arroz/ feijão/ carne ao molho com legumes (cenoura e abobrinha)/ salada de alface  Sobremesa: Mamão	Arroz/ feijão/ carne suína picadinha/ farofa com ovo abobrinha/ salada beterraba  Sobremesa: Banana	Arroz/ feijão/ frango assado/ maionese/ salada de chuchu  Sobremesa: Melão
<b>Fruta (Parcial tarde)</b> 13:00	Maçã	Laranja	Mamão	Banana	Melão
<b>Lanche da tarde</b> 15:00 e 15:15	Suco de uva integral/ pão francês com carne moída	Leite puro/ pão caseiro com manteiga	Arroz/ Macarrão/ Frango ao molho/ Salada Cenoura	Suco de uva integral/ esfirra de frango	Arroz/ Polenta/ Carne moída/ Salada Chuchu
<b>Fruta (Integral)</b>	Maçã	Laranja	Mamão	Banana	Melão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
<b>Média semanal manhã</b>	486,25	70g	22g	14g	170,07	38,71	156,69	3,07
<b>Média semanal tarde</b>	386,36	<b>60g</b>	15g	13g	122,70	36,33	156,51	3,73
<b>Média semanal integral</b>	811,51	120g	34g	25g	275,29	75,03	281,06	6,35

\*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

\*\*As frutas podem sofrer alterações, conforme safra e grau de maturidade

\*\*\* PROIBIDO crianças menores de 3 anos consumirem leite com chocolate, chá, suco e qualquer outro alimento que tenha adição de açúcar.

\*\*\*\*Crianças com Alergia ou intolerância ao leite devem receber o leite de soja ou zero lactose, respectivamente.

*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 – 7267



# PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



## CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MINI MATERNAL E MATERNAL INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS), PRÉ 1 E PRÉ 2 PARCIAL (3 A 5 ANOS)

	2ª FEIRA – 27/02	3ª FEIRA – 28/02	4ª FEIRA – 01/03	5ª FEIRA – 02/03	6ª FEIRA – 03/03
<b>Café da manhã</b> 8:05 e 8:15	Leite puro/ pão francês com manteiga	Leite puro/ pão caseiro com requeijão	Suco de uva integral / quibe assado	Leite puro/ pão caseiro com requeijão	Suco de uva integral e torta de frango (frango, milho, ervilha e cenoura)
<b>Almoço</b> 10:30 e 10:50	Arroz/ feijão/ polenta/ carne moída/ salada de repolho com cenoura ralada  Sobremesa: maçã	Arroz/ feijão/ peito de frango ao molho/ macarrão/ salada de repolho  Sobremesa: Laranja	Arroz/ feijão/ carne bovina ao molho com cenoura/ purê de batata doce/ salada de alface  Sobremesa: Mamão	Arroz/ feijão/ pernil suíno picadinho com mandioca/ salada de abobrinha/ beterraba  Sobremesa: Banana	Arroz/ feijão/ frango ao molho com batata/ chuchu refogado  Sobremesa: Melão
<b>Fruta (Parcial tarde)</b> 13:00	Maçã	Laranja	Mamão	Banana	Melão
<b>Lanche da tarde</b> 15:00 e 15:15	Suco de uva integral/ pão francês com carne moída	Leite puro/ pão caseiro com manteiga	Arroz/ Macarrão/ Frango ao molho/ Salada Cenoura	Suco de uva integral/ torta de frango (frango, milho, ervilha e cenoura)	Arroz/ Polenta/ Carne moída/ Salada Chuchu
<b>Fruta (Integral)</b>	Maçã	Laranja	Mamão	Banana	Melão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
<b>Média semanal manhã</b>	480,43	71g	21g	13g	342,46	39,75	126,78	2,91
<b>Média semanal tarde</b>	295,11	<b>49g</b>	12g	5g	84,1	25,38	75,73	3,32
<b>Média semanal integral</b>	768,38	119g	32g	21g	426,55	65,13	202,42	6,22

\*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

\*\*As frutas podem sofrer alterações, conforme safra e grau de maturidade

\*\*\* PROIBIDO crianças menores de 3 anos consumirem leite com chocolate, chá, suco e qualquer outro alimento que tenha adição de açúcar.

\*\*\*\*Crianças com Alergia ou intolerância ao leite devem receber o leite de soja ou zero lactose, respectivamente.

*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 – 7267



## **PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ**

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



# **ORIENTAÇÕES GERAIS**

- Oferecer salada todos os dias, caso necessário, organizar conforme disponibilidade de entrega da agricultura familiar;
  - Colocar no prato de todas as crianças a salada;
- A consistência dos alimentos deverá ser modificada de acordo com a idade da criança e o desenvolvimento;
  - Oferecer água várias vezes ao dia;
- As frutas poderão ser servidas mistas, cortadas e conforme disponibilidade para incentivar aceitação e o consumo;
- Os alunos alérgicos ou intolerantes terão o cardápio adaptado, ex. alérgicos a ovo: ofertar as preparações do dia e nas receitas retirar os ovos; alérgicos ou intolerantes ao leite: oferecer leite sem lactose ou de soja e retirar o leite ou queijo das preparações (consultar lista de alunos alérgicos).

*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 – 7267



## **PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ**

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



**6 MESES - iniciamos a introdução alimentar, amassando com um garfo.**



*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 – 7267



## **PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ**

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



**Entre 8 e 9 meses - a criança já pode começar a comer o alimento picado em pedaços pequenos**



*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 - 7267



## **PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ**

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



1 ano - a criança já deve estar comendo pedaços maiores, a mesma comida de toda família



*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 – 7267





## **PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPUÁ**

Departamento Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



### **EXEMPLO DA CONSISTÊNCIA DAS FRUTAS**



*Renata Volpe Vieira Paganote*  
Renata Volpe Vieira Paganote  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN8 – 7267