



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 – 03/10	3ª FEIRA – 04/10	4ª FEIRA – 05/10	5ª FEIRA – 06/10	6ª FEIRA – 07/10
Café da manhã 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
Almoço 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/ macarronada/ salada de repolho Sobremesa: laranja	Arroz/ feijão/ carne ao molho com legumes (cenoura e abobrinha)/ salada de alface Sobremesa: Banana	Arroz/ feijão/ pernil picadinho/ purê de batata doce/ salada de alface com tomate Sobremesa: melão	Arroz/ feijão/ frango ao molho com batata/ salada de alface e chuchu refogado Sobremesa: Ponkan
Fruta (Parcial tarde) 13:00	Maçã	Laranja	Melão	Banana	Ponkan
Lanche da tarde 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
Fruta (Integral)	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)
Média semanal manhã	492,00	70g	21g	15g	295,33	34,84	153,76	3,11
Média semanal tarde	432,02	72	15	21	117,54	56,85	134,24	4,27
Média semanal integral	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 – 10/10	3ª FEIRA – 11/10	4ª FEIRA – 12/10	5ª FEIRA – 13/10	6ª FEIRA – 14/10
Café da manhã 8:05 e 8:15	Leite puro/ pão francês com manteiga	Esfirra de frango/ Suco de laranja integral		Leite puro/ pão de queijo	
Almoço 10:30 e 10:50	Arroz/ feijão/ carne moída refogada com abobrinha/ salada de repolho Sobremesa: maçã	Arroz/ feijão/ peito de frango ao molho/ macarronada/ salada de repolho com cenoura ralada <u>Sorvete de banana com morango</u>	Dia das Crianças 	Arroz/ feijão/ quixerinha com pernil suíno/ salada de abobrinha e beterraba Sobremesa: Banana	
Fruta (Parcial tarde) 13:00	Maçã	<u>Sorvete de banana com morango</u>		Banana	
Lanche da tarde 15:00 e 15:15	Pão francês/ carne moída/ suco de uva integral	Esfirra de frango/ Suco de laranja integral		Sopa com macarrão/ peito de frango/ legumes (cenoura, abobrinha, chuchu)	
Fruta (Integral)	Maçã	Melancia		Banana	

*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

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

**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 – 17/10	3ª FEIRA – 18/10	4ª FEIRA – 19/10	5ª FEIRA – 20/10	6ª FEIRA – 21/10
Café da manhã 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
Almoço 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: Mamão	Arroz/ feijão/ carne ao molho com legumes (cenoura e abobrinha)/ salada de alface Sobremesa: Laranja	Arroz/ feijão/ carne suína picadinha/ farofa com ovo abobrinha/ salada beterraba Sobremesa: Banana	Arroz/ feijão/ frango assado/ maionese/ salada de chuchu Sobremesa: Melão
Fruta (Parcial tarde) 13:00	Maçã	Laranja	Mamão	Banana	Melão
Lanche da tarde 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	Leite puro/ croquete de batata doce
Fruta (Integral)	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)
Média semanal manhã	486,25	70g	22g	14g	170,07	38,71	156,69	3,07
Média semanal tarde	386,36	60g	15g	13g	122,70	36,33	156,51	3,73
Média semanal integral	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 – 24/10	3ª FEIRA – 25/10	4ª FEIRA – 26/10	5ª FEIRA – 27/10	6ª FEIRA – 28/10
Café da manhã 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)
Almoço 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: Mamão	Arroz/ feijão/ carne bovina ao molho com cenoura/ purê de batata doce/ salada de alface Sobremesa: Laranja	Arroz/ feijão/ pernil suíno picadinho com mandioca/ salada de abobrinha/ beterraba Sobremesa: Banana	Arroz/ feijão/ frango ao molho com batata/ chuchu refogado Sobremesa: Melão
Fruta (Parcial tarde) 13:00	Maçã	Laranja	Mamão	Banana	Melão
Lanche da tarde 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
Fruta (Integral)	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)
Média semanal manhã	480,43	71g	21g	13g	342,46	39,75	126,78	2,91
Média semanal tarde	295,11	49g	12g	5g	84,1	25,38	75,73	3,32
Média semanal integral	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