



## **Município de Capanema- PR**

Cidade da Rodovia Ecológica- Estrada Parque Caminho do Colono

### **CARDÁPIO ESCOLAR**

### **Capanema - Paraná**

#### ORIENTAÇÕES GERAIS

- O cardápio foi elaborado de acordo com a Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.
- O cardápio só poderá ser alterado se avisado com antecedência e autorizado pela nutricionista responsável.
- Os cardápios devem ser expostos em vários locais da unidade escolar.
- As saladas devem ser diversificadas e alternadas durante a semana, conforme a sazonalidade. São combinações de legumes e hortaliças (crus e cozidas). Ofertar sem adição de vinagre, caso queira adicionar, fica a critério da criança.
- Deve ser utilizada a criatividade para variar o tipo de salada, quanto mais colorido melhor.
- As frutas são servidas diariamente. No entanto, cuidar com as repetições. Pedido e entrega conforme a sazonalidade.

**SME Capanema - Alimentação Escolar**

Tatiana Ferrari Ghizoni – NUTRICIONISTA RT PNAE – CRN8 3180



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Pré-escola e Ensino Fundamental I  
PERÍODO: Integral maio, junho julho e agosto

ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos  
NECESSIDADES ALIMENTARES: FENILCETONÚRIA

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEM ANA 1	Desjejum 7h 10	Pão especial com doce de fruta Chá	Pão especial com requeijão cremoso (receita em anexo) chá	Pão especial com doce de fruta café com leite de coco	Pão especial com requeijão (receita em anexo) chá	Pão especial com doce de fruta café com leite de coco
	Lanche da manhã - 9h20	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço – 11h20min	Batata Refogado de legumes	Pure de batata Salada	Mandioca cozida Legumes refogados	Batata doce Legumes cozidos e salada verde	Seleta de legumes (refogar chuchu, cenoura e batata)
	Lanche da tarde – 15h10	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		Biscoito especial  Suco natural	Bolo com a farinha especial (receita em anexo) Suco de fruta natural	Polenta com molho de legumes  chá	Bolo com a farinha especial (receita em anexo) Chá	logurte de Leite de coco batido banana (receita em anexo) Pão especial



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Pré-escola e Ensino Fundamental I  
PERÍODO: Integral

ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos  
NECESSIDADES ALIMENTARES: FENILCETONÚRIA

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
S E M A N A  1	Desjejum 7H10	Pão especial com doce de fruta Chá	Pão especial com requeijão cremoso (receita em anexo) chá	Pão especial com doce de fruta café com leite de coco	Pão especial com requeijão (receita em anexo) chá	Pão especial com doce de fruta café com leite de coco
	Lanche da manhã - 9h20	Fruta	Fruta	fruta	fruta	fruta
	Almoço – 11h20min	Legumes refogado  Batata refogada Verdura	Mandioca cozida  Legumes refogados Salada	Batatas doce cozida + legumes	Refogado de legumes com batata  Salada	Macarrão (receita em anexo) + molho de tomate salada
	Lanche da tarde – 15h10	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		Bolo simples com farinha especial ( receita em anexo) Café com leite de coco	Pão com molho de legumes e tomate  Chá	Bolo de banana (receita em anexo)  Suco de fruta natural	Biscoito (especial )  Iogurte especial (receita em anexo)	Bolo salgado com farinha especial com recheio de legumes Chá

### **Torta salgado**

pão especial com creme de legumes, cozinhar os legumes de referencia bater no liquidificador após cozidos e misturar um pouco de leite de coco fazer uma camada de pão e uma camada de molho de legumes e gratinar

### **Bolo de Leite de Coco**

Ingredientes: Modo de preparo: Para o bolo:

- 1 xícara de chá de açúcar (180 g)
- 5 colheres de sopa cheias de margarina (100 g)
- 1 colher de chá rasa de liga feita da chia deixe de molho na água 1 colher de sopa de chia durante 8 horas e use a liga
- 1 garrafa pequena de leite de coco (200 mL)
- 2 colheres de sopa rasas de fermento para bolo
- 2 xícaras de chá de mistura de farinha especial (220 g)
- 01 pitada de sal

Para o bolo: Bater a margarina com o açúcar até formar uma pasta bem fofa. Em seguida, colocar aos poucos o leite de coco e a farinha, alternando. Por último, colocar o fermento e o sal. Assar numa forma pequena untada

Cada fatia de bolo de coco (75 g):

- 31 mg de fenilalanina
- 228 calorias
- 0,6 g de proteína
- 34 g de carboidrato
- 10 g de gordura

## **bolo de Banana**

### Ingredientes

- 2 bananas amassadinhas
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 6 colheres de sopa de farinha
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 e meia colher de sopa rasa de fermento químico (para bolo)
- Canela em pó a gosto

Misturar todos os ingredientes e levar ao forno médio, pré-aquecido, em forminhas de pão de queijo, untadas. Rende 12 muffins médios.

Cada bolinho de banana (24 g):

- 13 mg de fenilalanina
- 79 calorias
- 0,3 g de proteína
- 15 g de carboidrato
- 2 g de gordura

## **iogurte de Leite de Coco**

- Cada potinho de iogurte (85 g): • 31 mg de fenilalanina • 81 calorias • 0,5 g de proteína • 13 g de carboidrato • 3 g de gordura
- 1 garrafa pequena de leite de coco (200 ml)
  - Metade da garrafa de água (100 ml) • 1 pires cheio de frutas picadas, da sua preferência (150-170 g)
  - 2 colheres de sopa de polvilho doce ou 01 colher de sopa cheia de tapioca hidratada (20 g) diluída em um pouco de água
  - 1 pitada de sal
  - 3 colheres de sopa de açúcar (45 g) ou a gosto, dependendo da fruta

Bater tudo em um liquidificador ou mixer. Levar ao fogo apenas até levantar fervura, mexendo sempre. Dividir em 5 copinhos ou potinhos de sobremesa e levar à geladeira. Pode ser conservado por 3 ou 4 dias, na geladeira.

Dica: Escolha frutas da estação e também aquelas mais doces, pois assim você não precisa colocar o açúcar. Se você preferir o iogurte mais grosso, coloque mais polvilho doce ou tapioca hidratada.

## **Requeijão Cremoso**

Ingredientes: Modo de preparo: Cada colher de sopa de requeijão cremoso (30 g):

- 8 mg de fenilalanina • 62 calorias • 0,2 g de proteína • 4 g de carboidrato • 5 g de gordura
- 3 colheres de sopa bem cheias de amido de milho(60 g)
- 3 colheres de sopa cheias de margarina (70 g)
- 2 xícaras de chá de água (360 ml)
- 1 colher de sobremesa rasa de sal (5 g)

Levar ao fogo a água com o amido de milho já diluído e o sal, mexer até que o líquido fique mais espesso e transparente. Desligar o fogo e colocar a margarina e mexer. Bater tudo no liquidificador até formar bolhas. Leve à geladeira em uma vasilha para esfriar e endurecer. Rende 400 g de requeijão.

## **MASSA CASEIRA DE MACARRÃO**

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de farinha especial
  - 1 colher de café de margarina
  - 1 pitada de sal marinho
  - 1 colher de café de Óleo
  - Água fria
- Modo de Preparo Misture todos os ingredientes até ponto de abrir a massa com rolo. Corte da maneira que preferir e deixe descansar uns 10 minutos. Cozinhe em água fervente com sal e óleo.