



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



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

ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos
NECESSIDADES ALIMENTARES: INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7h 10	Pão caseiro com doce de fruta Café com leite zero lactose	Pão caseiro c/ margarina zero lactose chá	Pão caseiro com doce de fruta café com leite zero lactose	Pão caseiro com margarina zero lactose chá	Pão caseiro com doce de fruta café com leite zero lactose
Lanche da manhã - 9h20	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço – 11h20min	Arroz e feijão preto Carne moída molho Polenta Salada	Arroz e feijão preto Carne suína picada Pure de batata sem leite Salada	Arroz e feijão (preto) Coxa sobrecoxa assada Legumes refogados Salada	Arroz e feijão preto Carne bov. Picada Macarrão molho tomate Salada	Arroz e feijão Frango coxa sobre coxa ao molho ou assada Seleta de legumes (refogar chuchu, cenoura e batata) Salada
Lanche da tarde – 15h10	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pão caseiro com margarina zero lactose c/ manteiga Suco natural	Torta salgada de legumes com carne moída Suco natural	Macarronada com molho de carne moída Salada	Bolo simples de cenoura Chá	Leite zero lactose com achocolatado Pão com margarina zero lactose

*O café com leite pode ser ofertado separadamente, caso seja do gosto da criança.

*O pão deverá ser oferecido sem adição de doce (doce de frutas, melado, geleias), seguindo a nova Resolução do FNDE/PNAE 06/2020.

*O feijão pode ser cozido misto (preto e carioca), caso a aceitação das crianças seja baixa com o carioca. Mas precisamos ir diversificando a qualidade do feijão e alternando durante a semana.

*Diminuir o uso de açúcar, sal e gordura. Utilizar temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos.

*Frutas da época e conforme a sazonalidade.

*Salada crua ou cozida, alternando e diversificando diariamente.



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: INTOLERÂNCIA A LACTOSE

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
S E M A N A 1	Café da Manhã 7h 10	Pão caseiro com doce de fruta café com leite zero lactose	Pão caseiro com margarina zero lactose chá	Pão caseiro doce de fruta café com leite zero lactose	Pão caseiro com margarina zero lactose chá	Pão caseiro com doce de fruta café com leite zero lactose
	Lanche da manhã - 9h20	Fruta	Fruta	fruta	fruta	fruta
	Almoço – 11h20min	Arroz e feijão preto Carne bov. picada Batata refogada Salada	Arroz e feijão preto Coxa sobrecoxa molho Mandioca Salada	Arroz e feijão preto e carioca Carne moída c/ legumes Polenta Salada	Arroz e feijão carioca* Carne suína c/ cebola Refogado de legumes com batata Salada	Arroz e feijão preto Coxinha asa frango assada Macarrão Salada
	Lanche da tarde – 15h10	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		Pão de queijo com leite zero lactose Chá	Pão caseiro carne moída Chá	Bolo de banana com leite zero lactose Suco de fruta natural	Pão com doce de fruta Leite zero lactose com achocolatado	Bolo salgado com milho e carne Chá

*O café com leite pode ser ofertado separadamente, caso seja do gosto da criança.

*O pão deverá ser oferecido sem adição de doce (doce de frutas, melado, geleias), seguindo a nova Resolução do FNDE/PNAE 06/2020.

*O feijão pode ser cozido misto (preto e carioca), caso a aceitação das crianças seja baixa com o carioca. Mas precisamos ir diversificando a qualidade do feijão e alternando durante a semana.

*Diminuir o uso de açúcar, sal e gordura. Utilizar temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos.

*Frutas da época e conforme a sazonalidade.

*Salada crua ou cozida, alternando e diversificando diariamente.

DICAS CULINÁRIAS:

- Como engrossar preparações:

Quando você pensa em um molho de carne, certamente um molho consistente e delicioso vem à mente. Ninguém gosta de um molho aguado. Infelizmente, algumas receitas acabam dessa maneira. Se este problema está acontecendo, não se preocupe: há várias formas de consertar um molho muito líquido.

A farinha e o amido ajudam a engrossar qualquer molho, incluindo o molho de carne. Este é o Método mais rápido de engrossar o seu molho, mas é preciso tomar cuidado, pois ele pode empelotar facilmente.

Misture o amido ou a farinha com água. Você deve usar um pouco mais de água do que amido ou farinha. Não existem medidas exatas, pois elas dependem da quantidade de molho que você tem. Faça a medida no olho, mas, em geral, deve-se usar aproximadamente 2 colheres de sopa de amido de milho para cada xícara de molho. Prepare esta mistura numa tigela em separado. Mexa bem até dissolver por completo.

Junte a mistura de água com farinha ou amido no molho. Despeje a mistura aos poucos e não de uma vez só. Acrescente um pouco, misture e depois acrescente um pouco mais. Repita esse processo até que toda a mistura tenha sido incorporada no molho. Mexa bem para dissolver qualquer grumo de amido ou farinha que possa ter restado.

Retire a mistura do fogo assim que o molho engrossar. Quando o molho adquirir uma aparência viscosa, é sinal de que ele está pronto.

- Onde utilizar a aveia:

A aveia na culinária tem um grande valor nutricional, ela pode estar presente em várias preparações. Acrescente no feijão, nos pães, bolos e tortas.