



## **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 **MÊS DE MAIO, JUNHO E JULHO**ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos  
NECESSIDADES ALIMENTARES: não se aplica

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7h 10	Pão caseiro com doce de fruta Café com leite	Pão caseiro c/ nata chá	Pão caseiro com doce de fruta café com leite	Pão caseiro com nata chá	Pão caseiro com doce de fruta café com leite
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 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 nata c/ manteiga Suco natural	Torta salgada de legumes com carne moída Suco natural	Polenta com molho de carne moída Salada	Bolo simples de cenoura Chá	logurte Pão com manteiga

\*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.



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

ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos  
NECESSIDADES ALIMENTARES: não se aplica

**MÊS DE MAIO, JUNHO E JULHO**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7H10	Pão caseiro com doce de fruta café com leite	Pão caseiro com nata chá	Pão caseiro doce de fruta café com leite	Pão caseiro com manteiga chá	Pão caseiro com doce de fruta café com leite
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 Carne moída c/ legumes Polenta  Salada	Arroz e feijão preto Carne suína c/ cebola Refogado de legumes com batata Salada	Arroz e feijão preto Coxa sobre coxa ao molho Macarrão  Salada
Lanche da tarde – 15h10	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bolo simples  Café com leite	Pão caseiro  carne moída Chá	Bolo de banana  Suco de fruta natural	Biscoito  iogurte	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.