



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ

CARDÁPIO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO: Pré-escola e Ensino Fundamental I



ZONA: Urbana

FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos

PERÍODO: INTEGRAL

NECESSIDADES ESPECIAIS: \*SIM

MAIO

Semana 1	segunda-feira 04-05-26	terça-feira 05-05-26	quarta-feira 06-05-26	quinta-feira 07-05-26	sexta-feira 08-05-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com doce Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com melado Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias:</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão especial; <b>Proteína do leite:</b> chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; <b>Lactose:</b> Leite e requeijão zero lactose; <b>Fenilcetonúria:</b> Pão especial com melado e café descafeinado; <b>Diabéticos:</b> pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e legume/salada	Arroz, feijão, polenta cozida, peito de frango picado em cubos e refogado ao molho de tomate com legumes/salada verde.	Arroz, feijão, carne bovina em tiras cozida, farinha de mandioca, legume/salada	Arroz, feijão, batata doce assada e coxa sobre coxa assada, legume/salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne moída ao molho de tomate, legumes, salada.
	<b>Intolerâncias:</b>				
	<b>Glúten/ovo:</b> macarrão sem glúten e ovo <b>fenilcetonúria:</b> macarrão especial com legumes <b>SEM RESTRIÇÕES</b> fenilcetonúria/legumes cozido, pólen <b>SEM RESTRIÇÕES</b> fenilcetonúria/batata cozida e legumes <b>SEM RESTRIÇÕES</b> Fenilcetonúria/batata doce e legumes <b>SEM RESTRIÇÕES</b> Fenilcetonúria/batata doce e legumes				
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Pão com manteiga e orégano e iogurte	Torta salgada, chá de camomila	Bolacha caseira + fruta + suco de fruta	sopa de feijão com legumes
	<b>Intolerâncias:</b>				
	<b>Lactose:</b> requeijão zero lactose <b>Proteína do leite:</b> pão sem manteiga <b>Diabetes:</b> pão integral <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial sem manteiga <b>Diabetes:</b> pão integral e leite com cacau com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial com margarina becel <b>Intolerantes:</b> requeijão e iogurte zero lactose. <b>Lactose/Proteína do leite:</b> preparar a torta salgada com água <b>Diabetes:</b> sem restrições <b>Glúten:</b> preparar com farinha de arroz ou amido de milho <b>Ovos:</b> preparar com linhaça <b>Fenilcetonúria:</b> mix de farinha especial <b>Lactose:</b> bolacha e leite zero lactose <b>Proteína do leite:</b> bolacha especial e chá <b>Diabetes:</b> bolacha integral <b>Glúten:</b> bolacha sem glúten <b>Fenilcetonúria:</b> bolacha especial e chá <b>Glúten:</b> sopa com macarrao de arroz <b>Fenilcetonúria:</b> sopa de legumes cremosa				
Semana 2	segunda-feira 11-05-26	terça-feira 12-05-26	quarta-feira 13-05-26	quinta-feira 14-05-26	sexta-feira 15-05-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com doce Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão especial; <b>Proteína do leite:</b> chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose; <b>Fenilcetonúria:</b> Pão especial com melado e café descafeinado; <b>Diabéticos:</b> pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz e feijão, carne moída ao molho de tomate, batata em tiras assadas, legume/verdura	Arroz e feijão, coxa sobre coxa refogada, Macarrão alho e óleo, legume/verdura	Arroz, feijão, picadinho de carne cozida e refogado, purê de batata doce, legumes e salada.	arroz, feijão, carne moída refogada com legumes, bolinho de arroz, salada,	arroz, feijão, farofa de ovos com legumes, peito de frango grelhado em tiras, salada
	<b>Intolerâncias</b>				

<b>11:10-11:40</b>	SEM RESTRIÇÕES Fenilcetonúria/ batata inglesa cozida e legumes	<b>glúten/ovo:</b> macarrão sem glúten/ovo Fenilcetonúria/macarrão especial com legumes	<b>lactose:</b> utilizar leite zero lactose <b>APLV:</b> retirar antes de colocar leite Fenilcetonúria/batata doce com legumes	SEM RESTRIÇÕES Fenilcetonúria/ polenta com legumes	ovo/servir somente a farofa com legumes sem ovos Fenilcetonúria/legumes refogados com batata doce assada
<b>Lanche da tarde 15:15-15:30</b>	Pão torrado com manteiga e orégano,chá	iogurte,bolacha caseira	Torta salgada de carne moída com legumes,chá	pão caseiro com nata,leite com nescau	pão de cachorro quente com carne moída
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Diabetes:</b> pão integral <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial	<b>Diabetes:</b> bolacha especial + iogurte diet <b>Glúten:</b> bolacha especial <b>Fenilcetonúria:</b> bolacha especial e chá Lactose/APLV/ bolacha e iogurte especial	<b>Lactose:</b> preparar a massa com água <b>Proteína do leite:</b> preparar a massa com água <b>Glúten:</b> massa de farinha de arroz ou amido de milho <b>Ovos:</b> massa sem ovos usar a linhaça <b>Fenilcetonúria:</b> mix de farinha	<b>Diabetes:</b> pão integral,leite com cacau <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial APLV/Lactose/ margarina becel,leite zero lactose e bebida vegetal	<b>Diabetes:</b> pão integral <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial com hambúrguer de legumes
<b>Semana 3</b>	<b>segunda-feira 18-05-26</b>	<b>terça-feira 19-05-26</b>	<b>quarta-feira 20-05-26</b>	<b>quinta-feira 21-05-26</b>	<b>sexta-feira 22-05-26</b>
<b>Café da Manhã 7:15-7:30</b>	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias</b> <b>Glúten:</b> Pão especial; <b>Proteína do leite:</b> chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose; <b>Fenilcetonúria:</b> Pão especial com melado e café descafeinado; <b>Diabéticos:</b> pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;				
<b>Lanche da manhã 9:20-9:35</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço 11:10-11:40</b>	Arroz,feijao,carne moída refogada,batata inglesa cozida,salada	Arroz,feijão,peito de frango ao molho de tomate,macarrão cozido,salada.	Arroz e feijão,Carne bovina refogada,Purê de batata doce,Legume/salada	Arroz,feijão,coxa sobre coxa assada com batata inglesa,legumes,salada,	Arroz,feijão,carne moída ao molho de tomate,polenta,legumes,salada.
	<b>Intolerâncias</b>				
	Fenilcetonuria/batata inglesa com legumes	<b>Glúten/ovo:</b> macarrão sem glúten e ovo Fenilcetonúria/macarrão especial com legumes	Lactose: leite zero lactose no purê APLV: somente batata amassada Fenilcetonúria/batata doce refogada com legumes	Fenilcetonuria/batata inglesa com legumes	Fenilcetonuria/polenta com legumes
<b>Lanche da tarde 15:15-15:30</b>	Bolacha caseira/chá	vitamina de banana com pão com manteiga	Torta salgada com carne moída, chá	bolo simples e chá	pão cachorro quente com molho de frango
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Diabetes:</b> bolacha especial <b>Glúten:</b> bolacha especial <b>Fenilcetonúria:</b> bolacha especial Lactose/APLV/ bolacha especial	<b>Glúten:</b> pao especial <b>Fenilcetonúria:</b> pao especial,margarina becel,cha Lactose/APLV/ pao especial,leite zero lactose e bebida vegetal	<b>Lactose:</b> torta sem leite <b>Proteína do leite:</b> torta sem leite <b>Diabetes:</b> chá com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> torta com farinha de arroz ou amido de milho <b>Ovos:</b> torta preparada sem ovos <b>Fenilcetonúria:</b> torta de legumes com mix de farinha	<b>Lactose:</b> bolo sem leite <b>Proteína do leite:</b> bolo sem leite <b>Diabetes:</b> chá com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> bolo com farinha de arroz ou amido de milho <b>Ovos:</b> bolo preparada sem ovos <b>Fenilcetonúria:</b> bolo de legumes com mix de farinha	<b>Lactose:</b> pão especial <b>Proteína do leite:</b> pão especial <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial
<b>Semana 4</b>	<b>segunda-feira 25-05-26</b>	<b>terça-feira 26-05-26</b>	<b>quarta-feira 27-05-26</b>	<b>quinta-feira 28-05-26</b>	<b>sexta-feira 29-05-26</b>
<b>Café da Manhã 7:15-7:30</b>	Pão caseiro com melado Leite integral com com achocolatado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com melado e manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com achocolatado
<b>Intolerâncias:</b> <b>Glúten:</b> Pão especial; <b>Proteína do leite:</b> chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose; <b>Fenilcetonúria:</b> Pão especial com melado e café descafeinado; <b>Diabéticos:</b> pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;					
<b>Lanche da manhã 9:20-9:35</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Almoço 11:10-11:40	Arroz e feijão, Carne moída, Polenta cozida, Verdura/legume	Arroz e feijão coxa sobre coxa assada com batata inglesa e batata doce Verdura/legume	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina, batata inglesa assada em tiras, salada	Arroz, feijão, pure de abóbora cabotia, carne moída refogada, salada.	Arroz, feijão, macarrão óleo e alho, coxa sobre coxa refogada, salada.
	<b>Intolerâncias:</b>				
	Fenilcetonúria/polenta com legume	Fenilcetonúria/batata doce e inglesa e legumes	<b>Ovo/intolerantes ou alérgicos ao leite:</b> molho/leite zero lactose e APLV-sem molho, <b>Glúten:</b> molho deve engrossar com amido de milho Fenilcetonúria/batata inglesa e legumes	Fenilcetonúria/pure de abóbora cabotia e legumes	<b>Glúten:</b> macarrão de arroz Fenilcetonúria/batata inglesa e legumes
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com manteiga, orégano e tomate no forno + fruta.	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolo caseiro sem cobertura + chá gelado	Bolacha caseira + fruta + suco de fruta	Pão com melado + chá gelado + fruta
	<b>Intolerâncias:</b>				
	<b>Lactose:</b> Margarina zero lactose <b>Proteína do leite:</b> pão sem manteiga <b>Diabetes:</b> pão integral <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial sem manteiga	<b>Diabetes:</b> pão integral e suco de fruta com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial com hambúrguer de legumes	<b>Lactose:</b> bolo com água + leite zero lactose para vitamina <b>Proteína do leite:</b> bolo com água + vitamina sem leite <b>Diabetes:</b> bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + vitamina com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> bolo de farinha de arroz ou amido de milho <b>Ovos:</b> bolo sem ovos <b>Fenilcetonúria:</b> bolo de farinha de arroz ou amido de milho + vitamina de banana sem leite	<b>Lactose:</b> bolacha e leite zero lactose <b>Proteína do leite:</b> bolacha sem leite e chá <b>Diabetes:</b> bolacha integral <b>Glúten:</b> bolacha sem glúten <b>Fenilcetonúria:</b> bolacha especial e chá	<b>Diabetes:</b> pão integral com geleia zero açúcar + chá com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal) 1230g	Proteínas (g) 47,6g	Lipídeos (g) 34g	Carboidratos (g) 170g	
Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)					
O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 04/2026 e as leis vigentes da alimentação escolar.					
Cardápio sujeito a alterações, somente liberada pelo Setor de Nutrição e Alimentação Escolar.					
As frutas são escolhidas conforme a época e a sazonalidade.					