



CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CAPANEMA- PARANÁ

CARDÁPIO PARA BERÇÁRIO B, MATERNAL E PRÉ ESCOLAR

Obs.: frutas e verduras devem ser servidas conforme disponibilidade

Café da Manhã		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:30h		Pão francês ou pão caseiro+ margarina + leite integral com açúcar mascavo ou café bem fraco	Pão caseiro branco + doce de fruta + chá	Pão integral + margarina + café com leite	Pão caseiro de milho + melado ou doce de fruta + chá	Pão caseiro integral ou branco + margarina + leite com achocolatado.
Almoço 11:00h	1 ^a	Arroz + feijão + carne moída ao molho de tomate + tempero verde+ polenta + salada	Arroz + feijão + peito de frango refogado com tempero verde e batata + cenoura (receita em anexo) + salada	Arroz + feijão + carne de gado refogada + mandioca cozida picada (após cozida picar servir ela de forma diferente) + salada	Arroz + feijão + carne suína + batata doce refogada + salada	Galinhada + maionese de batata + salada
	2 ^a	Arroz + feijão + macarrão + carne moída ao molho com ervilha + salada.	Arroz + feijão + coxa sobre coxa ao molho (receita em anexo) farofa (receita em anexo) salada	Arroz + feijão + carne de gado refogada com corte em tirar ou picada + milho+ tempero verde + mandioca cozida + salada	Arroz + feijão + carne suína + polenta + salada	Arroz + feijão + nhoque de batata(receita em anexo) molho de frango + salada
	3 ^a	Arroz + feijão + carne moída refogada com cenoura ralada e tempero verde + ovos cozidos picados + polenta + salada	Arroz + feijão + coxa sobre coxa assada ou ao molho + macarrão alho o óleo + salada	Arroz + feijão + strogonoff de carne de gado + salada	Arroz + feijão + farofa com legumes + carne suína + salada	Arroz + feijão + panqueca + salada



CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CAPANEMA- PARANÁ

	4ª	Arroz + Feijão + polenta recheada com molho de carne moída (sem queijo) + salada	Arroz + feijão + peito de frango em tiras refogado com cebola e tempero verde + purê de batata + salada	Arroz + feijão + carne de gado picada feito na panela de pressão ao molho + macarrão + salada	Arroz + feijão + carne suína + refogados de legumes com batata doce (cozinhe os legumes que tiver e misture com a batata doce ou batata inglesa ou mandioca picada + tempero verde) + salada	Arroz + feijão + almôndegas de carne com pão (receita em anexo) + salada
Lanche 15:00h	1ª	Pão francês com carne moída + suco de polpa de fruta	Bebida láctea com fruta picada (maçã e mamão)	Torta de pão com molho de carne + suco de fruta natural	Grostoli + suco de polpa de fruta	Fruta + biscoito de milho + leite com achocolatado
	2ª	Sagu de suco de uva + fruta + biscoito integral	Biscoito caseiro + Bebida láctea + fruta	Bolo de cenoura + chá gelado	Bolo de arroz assado (receita em anexo) + chá gelado	Panqueca + suco de fruta natural
	3ª	Pão branco + margarina + leite com achocolatado	Bebida láctea + bolo salgado (receita em anexo)	Torta de milho de lata + suco de fruta	Pão de queijo falso OU bolo salgado assado + chá	Fruta + cereal com leite
	4ª	Gelatina com creme branco + fruta	Bolo de fubá com bebida láctea	Leite com achocolatado + fruta + biscoito maisena + fruta	Bolo de cenoura com suco fruta natural	Bolinho de feijão assado + suco de fruta natural (receita em anexo)
17h		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CAPANEMA- PARANÁ

30% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS											
Semana	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit. A	Vit C	Ca	Fe	Mg	Zn
		(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Primeira	470,222	70,624	18,9	12,454	4,436	397,366	31,892	285,514	3,614	56,364	2,816
Segunda	454,606	67,55	17,354	12,754	6,052	316,55	40,9	200,578	2,52	64,794	2,32
Terceira	452,532	69,8	14,58	12,78	7,24	393,2	34,806	190,846	2,722	64,928	3,28
Quarta	447,426	71,78	15,08	11,2	6,992	364,086	33,85	195,2825	2,94	55,118	2,882

20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS											
Semana	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit. A	Vit C	Ca	Fe	Mg	Zn
		(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Primeira	296,79	47,026	10,958	7,158	3,266	309,814	14,08	140,062	2,68	30,692	1,766
Segunda	284,148	46,756	10,156	6,298	4,378	301,418	52,082	123,598	1,708	32,854	1,56
Terceira	296,756	50,2	8,54	6,88	3,83	307,388	26,724	110,748	1,694	38,604	2,25
Quarta	290,136	47,54	9,7	6,8	4,838	364,338	31,194	102,116	1,942	33,284	1,928

Responsável técnico do Programa Nacional Alimentação Escolar-PNAE
Tatiana Ferrari Ghizoni – CRN/3180