



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAIS ENSINO FUNDAMENTAL- 2019

1ª SEMANA DO MÊS

	Café da manhã	Lanche da manhã	Lanche da tarde
Segunda-feira	Pão caseiro com doce de fruta + café com leite	Macarronada com molho de carne moída + salada	Macarronada com molho de carne moída + salada
Terça-feira	Pão de milho + melado + café com leite	Bolo simples + suco de fruta natural + fruta	Bolo simples + suco de fruta natural + fruta
Quarta-feira	Pão caseiro + margarina + café com leite	Arroz + feijão + carne de frango ao molho + salada	Arroz + feijão + carne de frango ao molho + salada
Quinta-feira	Pão caseiro + doce de fruta + café com leite	Biscoito + leite com achocolatado + fruta	Biscoito + leite com achocolatado + fruta
Sexta-feira	Pão caseiro + margarina + café com leite	Carreteiro de carne de gado + feijão + salada	Carreteiro de carne de gado + feijão + salada

SEMANA 1

Dia	CHO	PTN	LIP	ENERGIA	FIBRAS	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	VIT. C	MAGNÉSIO	ZINCO	VIT. A
Segunda-feira	82,9	17,15	15,85	542,73	6,19	375,4	2,73	411,9	13,8	87,28	3,16	91,97
Terça-feira	81,2	6,99	12,58	466,15	7,69	262,85	2,63	286,16	3,12	45,78	1,03	2,7
Quarta-feira	76,2	22,73	10,9	494,35	9,94	231,25	2,96	186,33	86,94	70,63	2,62	161,63
Quinta-feira	87,1	13,16	11,79	507,1	7,75	354,66	1,96	246,79	14,74	68,55	2,64	290,36
Sexta-feira	45,69	16,45	8,28	323,08	8,69	369,65	2,27	124,345	6,24	45,725	4,4625	580,61
MÉDIAS	74,63	15,3	11,89	466,7	8,05	318,76	2,5	251,1	24,9	63,59	2,78	225,46
ADEQUAÇÃO DE 30 %	73,1	14	11,3	450	8	315	2,7	1400	11	56	2	150
10%	80,41	15,4	12,43	495	8,8	346,5	2,97	1540	12,1	61,6	2,2	165
-10%	65,79	12,6	10,17	405	7,2	283,5	2,43	1260	9,9	50,4	1,8	135
Classificação	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado

Cardápio sujeito a modificações

Adicionar ao cardápio frutas e verduras que á disponibilidade



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

CARDÁPIO MENSAL PARA A ESCOLA CONCÓRDIA

2ª SEMANA DO MÊS

	Café da manhã	Lanche da manhã	Lanche da tarde
Segunda-feira	Pão caseiro com doce de fruta + café com leite	Polenta + carne moída ao molho + salada	Polenta + carne moída ao molho + salada
Terça-feira	Pão de milho + melado + café com leite	Sagu + fruta	Sagu + fruta
Quarta-feira	Pão caseiro + margarina + café com leite	Arroz + feijão + mandioca + carne de frango + salada	Arroz + feijão + mandioca + carne de frango + salada
Quinta-feira	Pão caseiro + doce de fruta + café com leite	Biscoito caseira + chá + fruta	Biscoito caseira + chá + fruta
Sexta-feira	Pão caseiro + margarina + café com leite	Arroz + feijão + macarrão + carne de gado ao molho + salada	Arroz + feijão + macarrão + carne de gado ao molho + salada

SEMANA 2

Dia	CHO	PTN	LIP	ENERGIA	FIBRAS	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	VIT. C	MAGNÉSIO	ZINCO	VIT. A
Segunda-feira	63,29	20,04	18,13	472,70	10,56	383,69	2,17	660,27	7,73	83,34	2,05	566,97
Terça-feira	71,92	11,99	14,64	467,42	3,63	377,26	1,94	307,04	13,50	48,16	1,63	302,53
Quarta-feira	90,99	9,19	10,74	497,41	12,13	147,32	2,68	249,53	17,18	115,65	2,81	5,65
Quinta-feira	71,84	9,0	8,3	398,06	1,92	344,75	2,32	202,69	3,12	42,32	1,27	57,61
Sexta-feira	75,09	24,53	7,61	466,99	13,23	196,3	3,24	94,39	82,32	53,94	6,32	98,88
MÉDIAS	74,63	14,95	11,88	460,52	8,294	289,864	2,47	302,79	24,77	68,68	2,81	206,33
ADEQUAÇÃO DE 30 %	73,1	14	11,3	450	8	315	2,7	1400	11	56	2	150
10%	80,41	15,4	12,43	495	8,8	346,5	2,97	1540	12,1	61,6	2,2	165
-10%	65,79	12,6	10,17	405	7,2	283,5	2,43	1260	9,9	50,4	1,8	135
Classificação	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado

Cardápio sujeito a modificações

Adicionar ao cardápio frutas e verduras que á disponibilidade

Nutricionista responsável pela alimentação escolar Tatiana Ferrari Ghizoni CRN8/3180



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

3ª SEMANA DO MÊS

	Café da manhã	Lanche da manhã	Lanche da tarde
Segunda-feira	Pão caseiro com doce de fruta + café com leite	Sopa de carne moída com feijão + macarrão + legumes	Sopa de carne moída com feijão + macarrão + legumes
Terça-feira	Pão de milho + melado + café com leite	Bolo simples + chá + fruta	Bolo simples + chá + fruta
Quarta-feira	Pão caseiro + margarina + café com leite	Arroz + feijão + farofa de legumes + carne de frango assada + salada	Arroz + feijão + farofa de legumes + carne de frango assada + salada
Quinta-feira	Pão caseiro + doce de fruta + café com leite	Cuca + chá + fruta	Cuca + chá + fruta
Sexta-feira	Pão caseiro + margarina + café com leite	Risoto de carne de galinha + feijão + salada	Risoto de carne de galinha + feijão + salada

SEMANA 3

Dia	CHO	PTN	LIP	ENERGIA	FIBRAS	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	VIT. C	MAGNÉSIO	ZINCO	VIT. A
Segunda-feira	91,94	15,71	16,93	582,97	7,46	316,7	3,55	777,41	13,04	85,3	3,89	76,28
Terça-feira	81,6	13,35	15,35	517,95	9,55	280,9	2,59	472,14	3,12	86,23	2,12	68,03
Quarta-feira	48,3	15,05	14,53	384,17	7,6	295,55	2,89	673,61	83,82	42,7	2,38	223,23
Quinta-feira	79,71	6,85	7,06	409,78	6,6	186,98	2,3	54,27	13,53	44,0	0,79	254,39
Sexta-feira	32,73	14,64	8,57	266,61	8,02	375,6	1,66	202,62	9,88	45,45	1,32	710,49
MÉDIAS	66,86	13,12	12,4	432,3	7,8	291,1	2,63	436,01	24,68	60,74	2,10	266,48
ADEQUAÇÃO DE 30 %	73,1	14	11,3	450	8	315	2,7	1400	11	56	2	150
10%	80,41	15,4	12,43	495	8,8	346,5	2,97	1540	12,1	61,6	2,2	165
-10%	65,79	12,6	10,17	405	7,2	283,5	2,43	1260	9,9	50,4	1,8	135
Classificação	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado

Cardápio sujeito a modificações

Adicionar ao cardápio frutas e verduras que á disponibilidade

Nutricionista responsável pela alimentação escolar Tatiana Ferrari Ghizoni CRN8/3180



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

4ª SEMANA DO MÊS

	Café da manhã	Lanche da manhã	Lanche da tarde
Segunda-feira	Pão caseiro com doce de fruta + café com leite	Macarrão ao molho branco com peito de frango + salada	Macarrão ao molho branco com peito de frango + salada
Terça-feira	Pão de milho + melado + café com leite	Biscoito caseiro + leite com achocolatado + fruta	Biscoito caseiro + leite com achocolatado + fruta
Quarta-feira	Pão caseiro + margarina + café com leite	Arroz + feijão + nugets assado + salada	Arroz + feijão + nugets assado + salada
Quinta-feira	Pão caseiro + doce de fruta + café com leite	Sagu + fruta	Sagu + fruta
Sexta-feira	Pão caseiro + margarina + café com leite	Bolo salgado de carne moída e legumes + suco de fruta natural	Bolo salgado de carne moída e legumes + suco de fruta natural

SEMANA 4

Dia	CHO	PTN	LIP	ENERGIA	FIBRAS	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	VIT. C	MAGNÉSIO	ZINCO	VIT. A
Segunda-feira	37,27	16,85	11,93	278,32	8,15	278,55	2,34	445,12	12,07	74,81	2,81	244,79
Terça-feira	81,9	10,97	14,47	501,69	4,60	354,46	1,80	276,65	14,74	62,42	1,66	261,56
Quarta-feira	77,37	12,34	10,86	456,61	10,98	288,24	2,52	367,21	75,47	92,63	2,61	36,99
Quinta-feira	118,24	1,91	0,43	484,5	5,11	141,60	1,97	315,90	48,09	8,07	0,34	2,60
Sexta-feira	61,19	33,05	21,91	574,14	8,05	373,68	3,93	425,34	17,73	64,78	5,92	141,80
MÉDIAS	75,19	15,02	11,92	459,05	7,38	287,31	2,51	366,04	33,62	60,54	2,67	137,55
ADEQUAÇÃO DE 30 %	73,1	14	11,3	450	8	315	2,7	1400	11	56	2	150
10%	80,41	15,4	12,43	495	8,8	346,5	2,97	1540	12,1	61,6	2,2	165
-10%	65,79	12,6	10,17	405	7,2	283,5	2,43	1260	9,9	50,4	1,8	135
Classificação	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado

Cardápio sujeito a modificações

Adicionar ao cardápio frutas e verduras que á disponibilidade



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte

RECEITAS PARA A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

LEGUMES REFOGADOS

Ingredientes:

- Batata inglesa;
- Cenoura;
- Abobrinha;
- Cebola;
- Alho;
- Sal.



Modo de preparo:

Descascar as batatas e as cenouras, picar em pedaços. Colocar a batata, cenoura, alho, cebola e sal na panela e levar ao fogo. Ir colocando um pouco de água para não grudar ao fundo da panela, deixar refogar. Picar a abobrinha em pedaços com casca, e quando a batata e a cenoura estiverem quase cozidas adicionar a abobrinha à panela. Deixar cozinhar. Servir.

Tempo de preparo: 2 horas.

CREME DE MILHO

Ingredientes:

- Milho em conserva;
- Leite;
- Amido de milho;
- Alho;
- Óleo;
- Sal.

Modo de preparo:

Bater o milho com um pouco de leite no liquidificador e colocar na panela. Ir acrescentando o restante do leite, o óleo, alho e sal. Após fervura adicionar o amido de milho e esperar engrossar. Servir.

Tempo de preparo: 1 hora.