

CARDÁPIO MENSAL - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PREFEITURA MUNICIPAL DE GUAPIRAMA/PR

MODALIDADE DE ENSINO: ENSINO FUNDAMENTAL

PERÍODO: PARCIAL

CARDÁPIO ELABORADO PARA ATENDIMENTO DOS ESCOLARES EM PERÍODO DE AULA PRESENCIAL

CONSISTÊNCIA DAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO: GERAL

RESTRIÇÕES ALIMENTARES: SEM LAUDOS E DIAGNÓSTICOS DE RESTRIÇÕES



| REFEIÇÃO/HRS | Segunda Feira 04/10/2021 | Terça Feira 05/10/2021 | Quarta Feira 06/10/2021 | Quinta Feira 07/10/2021 | Sexta Feira 08/10/2021 |
|--------------------------------|---|---|---|---|--|
| LANCHE DA MANHÃ 09H00/10H00 | Arroz, Feijão, Carne Moida ao Molho, Polenta, Salada de Repolho + Melancia | Arroz, Feijão, Picadinho de Frango com Cenoura, Macarrão Alho e Óleo, Salada de Beterraba e Tomate + Banana | Arroz, Feijão, Carne de Panela com Batata, Farofa com Couve Flor, Salada de Alface e Tomate + Abacaxi | Arroz, Feijão, Pernil de Porco, Canjiquinha, Salada Mista de Folhas + Banana | Arroz, Feijão, Iscas de Carne Aceboladas, Legumes Refogados, Salada Mista de Folhas + Salada de Frutas |
| LANCHE DA TARDE 14H00/15H00 | Mingau de Chocolate | Pão Francês Integral com Carne Moida, Suco Natural de Abacaxi s/ açúcar | Biscoito de Polvilho e Vitamina de Frutas sem adição de açúcar | Pão Caseiro com Margarina, Suco Natural de Maracujá adoçado com Açúcar Mascavo e Melancia | Torradas com Queijo e Tomate, Suco Natural de Acerola adoçado com Açúcar Mascavo e Banana |
| REFEIÇÃO/HRS | Segunda Feira 11/10/2021 | Terça Feira 12/10/2021 | Quarta Feira 13/10/2021 | Quinta Feira 14/10/2021 | Sexta Feira 15/10/2021 |
| LANCHE DA MANHÃ 09H00/10H00 | Recesso Escolar | Feriado Nacional | Arroz, Feijão, Carne Moida, Macarrão ao Molho, Salada de Folhas e Tomate + Banana | LANCHE COMEMORATIVO - DIA DAS CRIANÇAS (Bolo no Pote, Sanduiche Natural de Frango, Suco Natural de Maracujá e Salada de Frutas) | Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa ao Molho, Purê de Batata, Salada de Beterraba e Tomate + Banana |
| LANCHE DA TARDE 14H00/15H00 | Recesso Escolar | Feriado Nacional | Pão Francês Integral com Carne Moida, Suco Natural de Abacaxi s/ açúcar | LANCHE COMEMORATIVO - DIA DAS CRIANÇAS (Bolo no Pote, Sanduiche Natural de Frango, Suco Natural de Maracujá e Salada de Frutas) | Quibe Assado e Suco Natural de Maracujá adoçado com Açúcar Mascavo |
| REFEIÇÃO/HRS | Segunda Feira 18/10/2021 | Terça Feira 19/10/2021 | Quarta Feira 20/10/2021 | Quinta Feira 21/10/2021 | Sexta Feira 22/10/2021 |
| LANCHE DA MANHÃ 09H00/10H00 | Arroz, Feijão, Carne Moida com Batata, Legumes Refogados, Salada de Couve + Banana | Arroz, Carne de Panela ao Molho, Virado de Feijão, Salada de Alface e Escarola + Morangos | Arroz com Frango, Salada de Alface com Tomate + Melancia | Arroz, Feijão, Carne de Porco com Mandioca, Brocolis ao Alho e Óleo, Salada de Couve com Cenoura + Banana | Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Polenta, Salada Mista de Folhas + Salada de Frutas |
| LANCHE DA TARDE 14H00/15H00 | Pão Caseiro com Queijo + Suco Natural de Acerola adoçado com Açúcar | Bolacha Caseira e Iogurte com Fruta | Quibe Assado recheado com Queijo e Suco Natural de Laranja sem adição de açúcar | Torta de Frango e Suco Natural de Maracujá adoçado com Açúcar Mascavo + Melancia | Pão Francês Integral com Ovos Mexidos e Suco Natural de Acerola adoçado com Açúcar Mascavo |
| REFEIÇÃO/HRS | Segunda Feira 25/10/2021 | Terça Feira 26/10/2021 | Quarta Feira 27/10/2021 | Quinta Feira 28/10/2021 | Sexta Feira 29/10/2021 |
| LANCHE DA MANHÃ 09H00/10H00 | Arroz, Feijão, Picadinho de Frango ao Molho, Farofa de Couve, Salada de Tomate + Banana | Arroz, Feijão, Lombinho de Porco, Creme de Milho, Salada de Alface + Laranja | Arroz, Feijão, Carne de Panela, Salada de Macarrão, Salada de Tomate e Pepino + Banana | Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Purê de Batata, Salada de Couve e Pepino + Melancia | Arroz, Feijão, Carne Moida com Batata, Brócolis ao Alho e Óleo, Salada de Tomate + Banana |
| LANCHE DA TARDE 14H00/15H00 | Biscoito de Polvilho com Vitamina de Frutas | Pão Integral com Carne Moida e Suco Natural de Acerola adoçado com Açúcar Mascavo + Banana | Cuca de Banana com Leite Integral e Chocolate em Pó Soluvel | Torta Salgada de Sardinha com Suco Natural de Abacaxi adoçado com Açúcar Mascavo + Melancia | Esfiha de Carne com Suco Natural de Maracujá adoçado com Açúcar Mascavo |

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil e Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

OBS: Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade dos produtores / fornecedores; em caso de maturação dos alimentos e/ou data de validade.

*Pode ocorrer alterações na data dos lanches comemorativos referente ao dia das crianças.

Thaynara Fonseca

Nutricionista RT - Alimentação Escolar
CRN8 11.516/PR

CARDÁPIO MENSAL - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PREFEITURA MUNICIPAL DE GUAPIRAMA/PR

MODALIDADE DE ENSINO: ENSINO INFANTIL

PERÍODO: PARCIAL

CARDÁPIO ELABORADO PARA ATENDIMENTO DOS ESCOLARES EM PERÍODO DE AULA PRESENCIAL

CONSISTÊNCIA DAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO: GERAL

RESTRIÇÕES ALIMENTARES: SEM LAUDOS E DIAGNÓSTICOS DE RESTRIÇÕES



| REFEIÇÃO/HRS | Segunda Feira 04/10/2021 | Terça Feira 05/10/2021 | Quarta Feira 06/10/2021 | Quinta Feira 07/10/2021 | Sexta Feira 08/10/2021 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|--|
| LANCHE DA MANHÃ 09H00/10H00 | Arroz, Feijão, Carne Moida ao Molho, Polenta, Salada de Repolho + Melancia | Arroz, Feijão, Picadinho de Frango com Cenoura, Macarrão Alho e Óleo, Salada de Beterraba e Tomate + Banana | Arroz, Feijão, Carne de Panela com Batata, Farofa com Couve Flor, Salada de Alface e Tomate + Abacaxi | Arroz, Feijão, Pernil de Porco, Canjiquinha, Salada Mista de Folhas + Banana | Arroz, Feijão, Iscas de Carne Aceboladas, Legumes Refogados, Salada Mista de Folhas + Salada de Frutas |
| LANCHE DA TARDE 14H00/15H00 | Mingau de Chocolate | Pão Francês Integral com Carne Moida, Suco Natural de Abacaxi s/ açúcar | Biscoito de Polvilho e Vitamina de Frutas sem adição de açúcar | Pão Caseiro com Margarina, Suco Natural de Maracujá adoçado com Açúcar Mascavo e Melancia | Torradas com Queijo e Tomate, Suco Natural de Acerola adoçado com Açúcar Mascavo e Banana |
| REFEIÇÃO/HRS | Segunda Feira 11/10/2021 | Terça Feira 12/10/2021 | Quarta Feira 13/10/2021 | Quinta Feira 14/10/2021 | Sexta Feira 15/10/2021 |
| LANCHE DA MANHÃ 09H00/10H00 | Recesso Escolar | Feriado Nacional | Arroz, Feijão, Carne Moida, Macarrão ao Molho, Salada de Folhas e Tomate + Banana | LANCHE COMEMORATIVO - DIA DAS CRIANÇAS (Bolo no Pote, Sanduiche Natural de Frango, Suco Natural de Maracujá e Salada de Frutas) | Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa ao Molho, Purê de Batata, Salada de Beterraba e Tomate + Banana |
| LANCHE DA TARDE 14H00/15H00 | Recesso Escolar | Feriado Nacional | Pão Francês Integral com Carne Moida, Suco Natural de Abacaxi s/ açúcar | LANCHE COMEMORATIVO - DIA DAS CRIANÇAS (Bolo no Pote, Sanduiche Natural de Frango, Suco Natural de Maracujá e Salada de Frutas) | Quibe Assado e Suco Natural de Maracujá adoçado com Açúcar Mascavo |
| REFEIÇÃO/HRS | Segunda Feira 18/10/2021 | Terça Feira 19/10/2021 | Quarta Feira 20/10/2021 | Quinta Feira 21/10/2021 | Sexta Feira 22/10/2021 |
| LANCHE DA MANHÃ 09H00/10H00 | Arroz, Feijão, Carne Moida com Batata, Legumes Refogados, Salada de Couve + Banana | Arroz, Carne de Panela ao Molho, Virado de Feijão, Salada de Alface e Escarola + Morangos | Arroz com Frango, Salada de Alface com Tomate + Melancia | Arroz, Feijão, Carne de Porco com Mandioca, Brocolis ao Alho e Óleo, Salada de Couve com Cenoura + Banana | Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Polenta, Salada Mista de Folhas + Salada de Frutas |
| LANCHE DA TARDE 14H00/15H00 | Pão Caseiro com Queijo + Suco Natural de Acerola adoçado com Açúcar | Bolacha Caseira e Iogurte com Fruta | Quibe Assado recheado com Queijo e Suco Natural de Laranja sem adição de açúcar | Torta de Frango e Suco Natural de Maracujá adoçado com Açúcar Mascavo + Melancia | Pão Francês Integral com Ovos Mexidos e Suco Natural de Acerola adoçado com Açúcar Mascavo |
| REFEIÇÃO/HRS | Segunda Feira 25/10/2021 | Terça Feira 26/10/2021 | Quarta Feira 27/10/2021 | Quinta Feira 28/10/2021 | Sexta Feira 29/10/2021 |
| LANCHE DA MANHÃ 09H00/10H00 | Arroz, Feijão, Picadinho de Frango ao Molho, Farofa de Couve, Salada de Tomate + Banana | Arroz, Feijão, Lombinho de Porco, Creme de Milho, Salada de Alface + Laranja | Arroz, Feijão, Carne de Panela, Salada de Macarrão, Salada de Tomate e Pepino + Banana | Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Purê de Batata, Salada de Couve e Pepino + Melancia | Arroz, Feijão, Carne Moida com Batata, Brócolis ao Alho e Óleo, Salada de Tomate + Banana |
| LANCHE DA TARDE 14H00/15H00 | Biscoito de Polvilho com Vitamina de Frutas | Pão Integral com Carne Moida e Suco Natural de Acerola adoçado com Açúcar Mascavo + Banana | Cuca de Banana com Leite Integral e Chocolate em Pó Soluvel | Torta Salgada de Sardinha com Suco Natural de Abacaxi adoçado com Açúcar Mascavo + Melancia | Esfiha de Carne com Suco Natural de Maracujá adoçado com Açúcar Mascavo |

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil e Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

OBS: Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade dos produtores / fornecedores; em caso de maturação dos alimentos e/ou data de validade.

*Pode ocorrer alterações na data dos lanches comemorativos referente ao dia das crianças.

Thaynara Fonseca

Nutricionista RT - Alimentação Escolar
CRN8 11.516/PR