



Escola Municipal Cecília Meireles

Cardápio - 2019

1^a e 3^a semana

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Arroz temperado com frango e legumes	Arroz	Arroz	Polenta
	Alface	Feijão	Feijão	Carne moída
	Banana	Bife acebolado	Carne cozida com batata	
		Tomate	Repolho	
		Melancia	Maçã	

2^a e 4^a semana

2 e 4 semana											
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira							
Macarrão com molho de salsicha	Arroz	Arroz	Canja de galinha	Pão							
	Feijão	Feijão	Maçã	Carne moída							
	Omelete	Farofa de bife picadinho		Suco de polpa de frutas							
	Alface	Pepino com tomate									
	Banana	Melão ou mamão									
Composição nutricional (Média do cardápio)	Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Fibras (g)
--	383,52	15,52	57,81	10,02	166,31	20,19	57,32	3,46	2,8	52,05	5,31

OBS.: Média de 300-435 Kcal/dia (20% das necessidades nutricionais dos alunos) Fonte: Departamento de Nutrição

OBS.: Média de 300-435 Kcal/dia (20% das necessidades nutricionais dos alunos). Fonte: Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

*Os cardápios eventualmente poderão ser modificados em situação de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentícios, por orientação e autorização da nutricionista.

*Alergias ou intolerâncias alimentares terão um cardápio diferenciado, que ~~será elaborado~~ será elaborado com a nutricionista responsável.

Renata Staianov Gonçalves

Nutricionista
CRN-8/5558

CRN8 5558 - Nutricionista da Secretaria de Educação de Amaporã – PR.



Escola Municipal Menino Jesus
Cardápio – 2019

1^a e 3^a semana

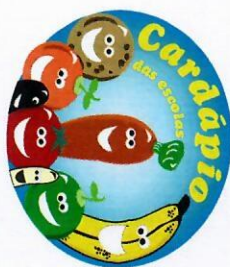
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Polenta	Arroz	Arroz temperado com carne moída e legumes	Pão
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Carne moída em molho
Omelete com legumes	Frango ao molho	Bife em tiras com cenoura e cebola	Cenoura e vagem cozida	Suco de polpa de frutas
Pepino com tomate	Abobrinha refogada	Beterraba cozida	Alface	Melão ou mamão
Maçã	Acelga	Banana nanica		

2^a e 4^a semana

2 ^a e 4 ^a semana												
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira				
Sopa de carne, legumes e macarrão		Arroz		Arroz		Risoto de frango com legumes		Arroz				
Maçã		Strogonoff de carne		Feijão		Feijão		Feijão				
		Purê de batatas		Carne moída		Repolho com tomate		Carne cozida com mandioca				
		Alface		Farofa de couve				Alface				
				Salada de frutas (laranja, maçã, banana, mamão)				Banana				
Composição nutricional (Média do cardápio)		Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Fibras (g)
		292,7	14,58	42,10	7,33	217,33	28,92	52,51	2,83	2,45	51,5	5,2
OBS.: Média de 270-300 Kcal/dia (20% das necessidades nutricionais dos alunos). Fonte: Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE												

OBS.: Média de 270-300 Kcal/dia (20% das necessidades nutricionais dos alunos). Fonte: Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

Renata Staianov Gonçalves - CRN8 5558
 Nutricionista da Secretaria de Educação de Amaporã – PR.



Educação de Jovens e Adultos – EJA

1ª e 3ª Semana

Cardápio – 2019

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Polenta	Arroz	Arroz	Arroz temperado	Macarrão com molho de carne moída
Carne moída em molho	Feijão	Feijão	Frango ao molho	Abobrinha refogada
Alface	Bife acebolado	Carne cozida com mandioca	Almeirão	Alface
Maçã	Tomate	Repolho		Banana
		Mamão		

2ª e 4ª Semana

2ª e 4ª Semana												
Segunda-feira		Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira		Sexta-feira		
Sopa de legumes, macarrão e carne ou canja de galinha		Arroz			Risoto de frango			Arroz		Arroz		
Salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja)		Feijão			Feijão			Feijão		Feijão		
		Omelete			Pepino com tomate			Carne moída com batata		Farofa de bife picadinho com legumes		
		Almeirão com tomate			Banana			Repolho com cenoura		Alface		
Composição nutricional (Média do cardápio)		Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Fibras (g)
--		449,85	22,45	62,98	12,01	202,32	29,24	70,99	4,39	4,0	72,76	6,41

OBS.: Média de 4350 Kcal/dia (20% das necessidades nutricionais dos alunos). Fonte: Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE.

OBS.: Média de 435 - 450 Kcal/dia (20% das necessidades nutricionais dos alunos). Fonte: Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

Renata Staianov Gonçalves - CRN8 5558
Nutricionista da Secretaria de Educação de Amaporã – PR.

Renata Staianov Gonçalves
Nutricionista
CRN-8 / 5558



Centro de Educação Infantil Maria de Fátima Lopes de Souza
Centro de Educação Infantil Hana Yamakawa
Cardápio - 2019

1ª e 3ª Semana

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Café da manhã	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas
Almoço	• Arroz • Feijão • Carne cozida com batata ou mandioca • Chuchu com cenoura cozidos • Alfãce	• Risoto de frango • Feijão • Abobrinha verde cozida • Tomate	• Arroz • Feijão • Carne moída em molho • Purê de batata • Repolho com cenoura ralada	• Arroz • Feijão • Macarrão • Frango ao molho com legumes • Alfãce	• Arroz temperado com cenoura, milho, cheiro verde... • Feijão • Bife picadinho • Acelga
Sobremesa (fruta)	Melancia	Mamão ou melão	Laranja	Salada de frutas (mamão, banana, maçã, laranja)	Banana nanica
Lanche da tarde	Torta de carne moída com suco de polpa de frutas	Bolo de fubá com vitamina de frutas	Torta de frango com suco de laranja	Bolo de cenoura com suco de polpa de frutas	Pão com carne moída e suco de polpa de frutas

2ª e 4ª Semana

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Café da manhã	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas	Leite com achocolatado e pão com margarina ou geléia de frutas
Almoço	• Arroz • Feijão • Carne moída em molho • Polenta • Alface com tomate	• Arroz • Feijão • Frango ao molho • Purê de abóbora • Acelga	• Arroz • Feijão • Bife acebolado • Beterraba cozida • Tomate	• Arroz • Feijão • Filé de frango em cubos ao molho com legumes • Alface	• Arroz • Feijão • Carne cozida • Farofa de cenoura • Repolho
Sobremesa (fruta)	Melancia	Mamão ou melão	Laranja	Salada de frutas (mamão, banana, maçã, laranja)	Banana nanica
Lanche da tarde	Bolo de chocolate e suco de polpa de frutas	Torta de carne moída e suco de laranja	Bolo simples e suco de polpa de frutas	Torta de banana e suco de polpa de frutas	Pão de queijo e vitamina de frutas

Composição nutricional (Média do cardápio)	Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Fibras (g)
	681,28	22,57	104,93	19,03	328,82	56,24	82,86	3,99	2,9	300,68	6,04

Obs.: Média de 700 Kcal/dia (70% das necessidades nutricionais diárias dos alunos). Fonte: Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

* O cardápio está sujeito a alterações conforme oferta e disponibilidade de compra.

* Alergias ou intolerâncias alimentares terão um cardápio diferenciado, que deverá ser combinado com a nutricionista responsável.

Renata Staianov Gonçalves
CRN8 5558
Nutricionista da Prefeitura de Amaporã

Renata Staianov Gonçalves
Nutricionista
CRN-8 / 5558



Centro de Educação Infantil Maria de Fátima Lopes de Souza
Centro de Educação Infantil Hana Yamakawa
Cardápio - 2019

Berçário 1ª e 3ª Semana

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Café da manhã	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Almoço	• Arroz • Feijão ou caldo de feijão • Carne cozida desfiada com batata • Cenoura e chuchu cozido picadinho ou amassado	• Risoto de frango (peito picadinho) • Feijão ou caldo de feijão • Abobrinha verde cozida • Tomate picadinho	• Arroz • Feijão ou caldo de feijão • Carne moída em molho • Purê de batata • Cenoura ralada ou cozida	• Arroz • Feijão ou caldo de feijão • Macarrão picado • Frango picadinho com legumes	• Arroz temperado com cenoura, milho, cheiro verde... • Feijão ou caldo de feijão • Bife bem picadinho
Lanche 1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Fruta	Melancia	Mamão	Laranja	Salada de frutas	Banana
Lanche 2	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite


Renata Staiarov Gonçalves
 Nutricionista
 CRN-8 / 5558

Berçário 2ª e 4ª Semana

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Café da manhã	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Almoço	• Arroz • Feijão ou caldo de feijão • Carne moída em molho • Polenta • Tomate • Picadinho	• Arroz • Feijão ou caldo de feijão • Frango ao molho • Picadinho • Purê de abóbora	• Arroz • Feijão ou caldo de feijão • Bife bem picadinho • Beterraba cozida picada ou ralada	• Arroz • Feijão ou caldo de feijão • Frango picadinho ou desfiado ao molho com legumes	• Arroz • Feijão ou caldo de feijão • Carne cozida desfiada • Cenoura cozida picada ou amassada
Lanche 1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Fruta	Melancia	Mamão	Laranja	Salada de frutas	Banana
Lanche 2	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Composição nutricional (Média do cardápio)	Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Fibras (g)
	456,17	22,94	47,86	19,22	502,9	38,16	89,55	1,9	3,07	607,34	2,83

Obs.: Média de 450 Kcal/dia (70% das necessidades nutricionais diárias dos alunos). Fonte: Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

*** Orientações:** - Não servir no berçário chá, café, café com leite, salsicha, nenhum tipo de fritura, bolo recheado ou com cobertura.

- Preparações salgadas com pouco sal e doces sem adoçar ou açúcar.
- Servir sopa para os bebês que ainda não comem comida mais sólida. A sopa deve conter macarrão ou arroz, legumes variados e alguma carne.

7-8 meses	Papa salgada amassada + papa de fruta
9-11 meses	Refeição salgada em pedaços pequenos + frutas em pedaços

Renata Staiarov Gonçalves
 Nutricionista
 CRN-8 / 5558
 Renata Staiarov Gonçalves
 CRN-5558
 Nutricionista