

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) ENSINO FUNDAMENTAL ZONA URBANA - PERÍODO: INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)			OUTUBRO 2025 1ª SEMANA		 Andreia Wehling Gracioli Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região Responsável Técnica Alimentação Escolar
Manhã 09:00h Tarde 15:00 h	- Sopa de Feijão com <u>macarrão*</u>	- Formação professores e Webinar para as cozinheiras	- Risoto de Frango - Alface	- Bolo de Chocolate (sem cobertura) <u>- logurte sabor morango*</u>	<u>- Cachorro quente*</u> - Chá		
	Maçã		Banana	Melancia	Laranja		
Almoço 12:00h	-		- Arroz - Feijão - Carne Moída - Salada de Tomate e Pepino	- Arroz - Feijão - Iscas carne bovina - Salada de Cenoura Cozida	- Arroz - Feijão - Frango ao molho - Beterraba cozida		
Tarde 15:00 h	- Amostra Pedagógica	- Sopa de Feijão com <u>macarrão*</u>	- Risoto de Frango - Alface	- Bolo de Chocolate (sem cobertura) <u>- logurte sabor morango*</u>	<u>- Cachorro quente*</u> - Chá		
		Maçã	Banana	Melancia	Laranja		
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES							
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u>							



Composição Nutricional		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
70% das Necessidades	Média Semanal	761kcal	131g	25g	16g

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA URBANA - PERÍODO: INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)

OUTUBRO 2025
2ª SEMANA


 Andreia Wehling Gracioli
 Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região
 Responsável Técnica Alimentação Escolar

	Segunda-feira 13/10	Terça – feira 14/10	Quarta - feira 15/10	Quinta - feira 16/10	Sexta – feira 17/10
Manhã 09:00h Tarde 15:00 h	- <u>Pão francês*</u> com margarina - Chá	- <u>Macarronada*</u> com Frango ao molho de tomate - Salada de Alface	Recesso Dia do Professor	- Arroz - Feijão - Carne Moída ao molho de tomate - Couve refogada	- Arroz Carreteiro (acém bovino) - Salada de Repolho
		- Banana		- Laranja	
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Frango (sassami) desfiado - Salada de Abobrinha	- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de Chuchu		- Risoto de Frango e legumes (cenoura e batata) - Salada de Pepino	- Arroz - Feijão - Carne moída - Beterraba Cozida
Tarde 15:00 h	- <u>Pão francês*</u> com margarina - Chá	- <u>Macarronada*</u> com Frango ao molho de tomate - Salada de Alface		- Arroz - Feijão - Carne Moída ao molho de tomate - Couve refogada	- Arroz Carreteiro (acém bovino) - Salada de Repolho
	Maçã	- Banana		- Laranja	Maçã
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> Legenda: - significa sem restrições					
Alergia ao Ovo	-	Macarrão sem ovos	-	-	-
Glúten/Doença Celíaca	Pão fatiado sem glúten	Macarrão sem glúten	-	-	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	Limitar 1 unid. pão	Porcionar mais carne e limitar porção macarrão	-	Porcionar mais carne e limitar 1 porção polenta	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz



Composição Nutricional		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
70% das Necessidades	Média Semanal	762kcal	131g	33g	24g

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA URBANA - PERÍODO: INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)

OUTUBRO 2025
3ª SEMANA


 Andreia Wehling Gracioli
 Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região
 Responsável Técnica Alimentação Escolar

	Segunda-feira 20/10	Terça – feira 21/10	Quarta-feira 22/10	Quinta-feira 23/10	Sexta – feira 24/10
Manhã 09:00h Tarde 15:00 h	- <u>Pão francês</u> * com carne moída e cenoura ralada - Chá	- Arroz - Feijão - Carne de Panela (acém) - Pepino e tomate picado	- Arroz - Iscas de carne suína refogada - Beterraba cozida	- Sopa de Feijão com <u>macarrão</u> * e cenoura	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Abobrinha refogada
	Laranja	- Melancia	- Banana	- Laranja	Maçã
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami grelhado - Salada de Chuchu	- <u>Macarronada</u> * com carne moída ao molho - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Iscas de carne bovina - Salada de Tomate	- Polenta com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho - Salada de Chuchu	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Repolho
Tarde 15:00 h	- <u>Pão francês</u> * com carne moída e cenoura ralada - Chá	- Arroz - Feijão - Carne de Panela (acém) - Pepino/tomate picado	- Arroz - Iscas de carne suína refogada - Beterraba cozida	- Sopa de Feijão com <u>macarrão</u> * e cenoura	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Abobrinha refogada
	Laranja	- Melancia	- Banana	- Laranja	Maçã

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES

O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e sublinhado

Legenda: - significa sem restrições

Alergia ao Ovo	-	Macarrão sem ovos		Macarrão sem ovos	
Glúten/Doença Celíaca	Pão fatiado sem glúten e carne moída	Macarrão sem glúten		Macarrão sem glúten	
Intolerância a Lactose	-	-		-	
APLV	-	-		-	
Diabético	Limitar 1 unid. Pão Porcionar mais carne e limitar porç. arroz	Porcionar mais carne e limitar 1 porç. arroz/macarrão		Porcionar mais carne e limitar porç. macarrão/arroz	



Composição Nutricional		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
70% das Necessidades	Média Semanal	1163kcal	203g	52g	16g

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) ENSINO FUNDAMENTAL ZONA URBANA - PERÍODO: INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)		OUTUBRO 2025 4ª SEMANA		 Andreia Wehdling Gracioli Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região Responsável Técnica Alimentação Escolar
	Segunda-feira 27/10	Terça – feira 28/10	Quarta - feira 29/10	Quinta - feira 30/10	Sexta – feira 31/10	
Manhã 09:00h Tarde 15:00 h	- Macarrão* com carne moída - Cenoura ralada	- Sopa de Feijão com macarrão e cenoura	- Polenta com Coxa Sobrecoca - Beterraba cozida	- Arroz - Feijoada nutritiva (carne suína, cenoura, chuchu, batata) - Salada de Pepino	Recesso Dia do Servidor Público	
	- Laranja	- Laranja	- Maçã	- Banana		
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Frango (sassami) grelhado - Salada de alface	- Carreteiro de Carne Bovina (acém) com batata e cenoura - Salada de repolho ralado	- Arroz - Feijão Tropeiro (carne suína, feijão carioca, farinha de mandioca) - Couve refogada	- Macarronada* com carne moída ao molho - Beterraba cozida		
Tarde 15:00 h	- Macarrão* com carne moída - Cenoura ralada	- Sopa de Feijão com macarrão* e cenoura	- Polenta com Coxa Sobrecoca - Beterraba cozida	- Arroz - Feijoada nutritiva (carne suína, cenoura, chuchu, batata) - Salada de Pepino		
		- Laranja	- Maçã	- Banana		
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES						
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u>				Legenda: - significa sem restrições		
Alergia ao Ovo		-	-	Macarrão sem ovos	-	
Glúten/Doença Celíaca		-	-	Macarrão sem glúten	-	
Int. a Lactose		-	-	-	-	
APLV		-	-	-	-	
Diabético		Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/ mandioca	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/ mandioca	Porcionar mais carne e limitar 1 porção macarrão	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/macarrão	



Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	945kcal	182g	35g	9g