

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

NOVEMBRO 2025
1ª SEMANA



	Segunda-feira 03/11	Terça-feira 04/11	Quarta-feira 05/11	Quinta-feira 06/11	Sexta-feira 07/11
Manhã 09:00h	- <u>Pão francês*</u> com presunto e queijo	- <u>Macarronada*</u> com carne moída - Salada de alface	- Arroz - Feijão - Iscas de carne suína - Salada de chuchu e cenoura cozida	- Risoto de frango com cenoura - Repolho ralado	- Sopa de feijão com <u>macarrão*</u> e cenoura
	- Chá	Maçã	Banana	Melancia	Laranja
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami ao molho - Repolho ralado	- Arroz - Feijão - Iscas carne suína - Salada de cenoura cozida	- Polenta com carne moída ao molho - Salada de pepino	- Arroz - Feijão - Iscas carne bovina - Salada de cenoura Cozida	- Arroz - Feijão - Frango ao molho - Beterraba cozida
Tarde 15:00 h	- <u>Pão francês*</u> com presunto e queijo	- <u>Macarronada*</u> com carne moída - Salada de alface	- Arroz - Feijão - Iscas de carne suína - Salada de chuchu e cenoura cozida	- Risoto de frango com cenoura - Repolho ralado	- Sopa de Feijão com <u>macarrão*</u> e cenoura
	- 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> Legenda: - significa sem restrições					
Alergia ao Ovo		- Macarrão sem ovos	- Carne moída ao molho		- Macarrão sem ovo
Glúten/Doença Celíaca	- Pão sem glúten	- Macarrão sem glúten	-		- Macarrão sem glúten
Int. a Lactose	-	-	-		-
APLV	-	-	-		-
Diabético	Limitar 1 unidade de pão	- Limitar porção de macarrão	- Porcionar mais carne/ovo e limitar 1 porção arroz/polenta	- Porcionar mais carne/salada limitar arroz	- Limitar porção de macarrão

Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	1.183 Kcal	211g	54g	13g

Andreia Wendling Gracioli
 Nutricionista CRN 8 4297

Flávia Carmona
 Nutricionista CRN 8 11.647

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
 Nutricionista CRN 8 7666

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

NOVEMBRO 2025
2ª SEMANA



	Segunda-feira 10/11	Terça-feira 11/11	Quarta-feira 12/11	Quinta-feira 13/11	Sexta-feira 14/11
Manhã 09:00h	- <u>Pão francês*</u> com omelete - Chá Melancia	- <u>Macarronada*</u> com carne moída e legumes - Salada de pepino - Banana	- Polenta com frango ao molho de tomate - Salada de cenoura ralada	- Arroz - Feijão - Carne suína - Farofa de couve - Laranja	- Arroz carreteiro (acém bovino) com cenoura e batata - Salada de repolho Maçã
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Frango (sassami) desfiado ao molho - Salada de abobrinha	- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de alface	- Arroz - Feijão - Acém bovino ao molho - Salada de tomate	- Risoto de Frango e legumes (cenoura e batata) - Salada de Pepino	- Arroz - Feijão - Carne moída ao molho - Beterraba cozida
Tarde 15:00 h	- <u>Pão francês*</u> com omelete - Chá Melancia	- <u>Macarronada*</u> com carne moída e legumes - Salada de pepino - Banana	- Polenta com Frango ao molho de tomate - Salada de cenoura ralada	- Arroz - Feijão - Carne suína - Farofa de couve - Laranja	- Arroz Carreteiro (acém bovino) com cenoura e batata - Salada de repolho 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	-	-
Glúten/Doença Celíaca	Pão fatiado sem glúten		- Macarrão sem glúten	-	-
Int. a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	Limitar 1 unid. pão	- Porcionar mais carne/salada e limitar porção arroz	- Porcionar mais carne/salada e limitar porção de macarrão	- Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	- Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz

Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	1.155 Kcal	210g	46g	14g

Andreia Wendling Gracioli
 Nutricionista CRN 8 4297

Flávia Carmona
 Nutricionista CRN 8 11.647

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
 Nutricionista CRN 8 7666

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

NOVEMBRO 2025
3ª SEMANA



	Segunda-feira 17/11	Terça-feira 18/11	Quarta-feira 19/11	Quinta-feira 20/11	Sexta-feira 21/11
Manhã 09:00h	- Arroz - Feijão - Farofa de ovos - Beterraba cozida	- <u>Macarrão</u> com carne moída - Salada de abobrinha	- Torta salgada de carne moída e legumes - Iogurte de morango	- FERIADO NACIONAL DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA	- RECESSO
		- Melancia	- Banana		
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami grelhado - Salada de chuchu	- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de cenoura e beterraba	- Arroz - Feijão - Coxa sobrecoxa ao molho - Salada de alface		
Tarde 15:00 h	- Arroz - Feijão - Farofa de ovos - Beterraba cozida	- <u>Macarrão</u> com carne moída - Salada de abobrinha	- Torta salgada de carne moída e legumes - Iogurte de morango		
		- Melancia	- Banana		

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	- Torta sem ovos		
Glúten/Doença Celíaca		- Macarrão sem glúten	- Pão sem glúten com carne moída		
Intolerância a Lactose	-		- Iogurte sem lactose.		
APLV	-	-	- Leite de soja		
Diabético	Porcionar mais carne/ovo e limitar porç. arroz	Porcionar mais carne e limitar 1 porç. arroz/macarrão	- Limitar porção.		

Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	676 Kcal	114g	28g	12g

Andreia Wendling Gracioli
 Nutricionista CRN 8 4297

Flávia Carmona
 Nutricionista CRN 8 11.647

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
 Nutricionista CRN 8 7666

 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)			NOVEMBRO 2025 4ª SEMANA 		
	Segunda-feira 24/11	Terça-feira 25/11	Quarta-feira 26/11	Quinta-feira 27/11	Sexta-feira 28/11		
Manhã 09:00h	- <u>Pão francês</u> * com margarina	- Carreteiro de carne bovina (acém) com batata e cenoura - Repolho ralado	- Polenta com coxa sobrecoxa - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de pepino	- FERIADO MUNICIPAL - EMANCIPAÇÃO DO MUNICÍPIO		
	- Chá mate	- Laranja	- Maçã	- Banana			
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Carne moída ao molho - Salada de cenoura e beterraba	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Salada de chuchu	- Arroz - Feijão - Carne de panela com legumes - Salada de alface com tomate	- <u>Macarronada</u> * com carne moída ao molho - Beterraba cozida			
	Tarde 15:00 h	- <u>Pão francês</u> * com margarina	- Carreteiro de carne bovina (acém) com batata e cenoura - Repolho ralado	- Polenta com coxa sobrecoxa - Beterraba cozida		- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de pepino	
- Chá mate		- 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	- Pão sem glúten	-	-	Macarrão sem glúten	-		
Int. a Lactose		-	-	-	-		
APLV		-	-	-	-		
Diabético	- Limitar 1 unidade de pão.	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/ mandioca.	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/ mandioca.	Porcionar mais carne/ovos e limitar 1 porção macarrão.			
		Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
			Média Semanal	997 Kcal	179g	41g	25g

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

Vanina Stephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666