

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) ENSINO FUNDAMENTAL ZONA RURAL - PERÍODO: INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)			NOVEMBRO 2025 1ª SEMANA		 Andreia Wehdling Gracioli Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região Responsável Técnica Alimentação Escolar	
	Segunda-feira 03/11	Terça-feira 04/11	Quarta-feira 05/11	Quinta-feira 06/11	Sexta-feira 07/11			
Manhã 09:00h	- Escondidinho de mandioca com carne moída - Repolho ralado	- <u>Pão francês</u> * com presunto e queijo	- Arroz - Feijão - Iscas de carne suína - Salada de chuchu e cenoura cozida	- Risoto de frango com cenoura e batata - Salada de alface	- Sopa de feijão com <u>macarrão</u> * e cenoura			
	- Chá	Maçã	Banana	Melancia	Laranja			
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami grelhado - Salada de alface com tomate	- 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 ralada	- Arroz - Feijão - Frango ao molho - Beterraba cozida			
Tarde 15:00 h	- Escondidinho de mandioca com carne moída - Repolho ralado	- <u>Pão francês</u> * com presunto e queijo	- Arroz - Feijão - Iscas de carne suína - Salada de chuchu e cenoura cozida	- Risoto de frango com cenoura e batata - Salada de alface	- 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			- Carne moída ao molho		- Macarrão sem ovo			
Glúten/Doença Celíaca		- Pão sem glúten	-		- Macarrão sem glúten			
Intolerância a Lactose			-		-			
APLV		-	-		-			
Diabético	- Limitar porção de mandioca	- Limitar 1 unidade de pão	- Porcionar mais carne 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

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

NOVEMBRO 2025
2ª SEMANA


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

	Segunda-feira 10/11	Terça-feira 11/11	Quarta-feira 12/11	Quinta-feira 13/11	Sexta-feira 14/11
Manhã 09:00h	- <u>Macarronada</u> * com carne moída - Salada de pepino	- <u>Pão francês</u> * com omelete - Chá	- Polenta com frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate - Salada de alface	- Arroz - Feijão - Carne suína - Farofa de couve	- Arroz carreteiro (acém bovino) com batata e cenoura - Salada de repolho
	Melancia	- Banana		- Laranja	
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami ao molho - Salada de cenoura	- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de chuchu	- 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>Macarronada</u> * com carne moída - Salada de pepino	- <u>Pão francês</u> * com omelete - Chá	- Polenta com frango ao molho de tomate - Salada de alface	- Arroz - Feijão - Carne suína - Farofa de couve	- Arroz carreteiro (acém bovino) com batata e cenoura - Salada de repolho
	- 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			-	-
Glúten/Doença Celíaca	- Macarrão sem glúten	Pão fatiado sem glúten		-	-
Intolerância a Lactose	-	-		-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	- Porcionar mais salada e limitar porção arroz	Limitar 1 unid. pão	- Porcionar mais carne/salada e limitar porção de Polenta	- 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

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) ENSINO FUNDAMENTAL ZONA RURAL - PERÍODO: INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)		NOVEMBRO 2025 3ª SEMANA		 Andreia Wending Gracioli Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região Responsável Técnica Alimentação Escolar
	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	- 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 <u>sublinhado</u>						



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

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

NOVEMBRO 2025
4ª SEMANA

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

	Segunda-feira 24/11	Terça-feira 25/11	Quarta-feira 26/11	Quinta-feira 27/11	Sexta-feira 28/11
Manhã 09:00h	- Carreteiro de carne bovina (acém) com batata e cenoura - Salada de repolho ralado	- <u>Pão francês*</u> com margarina	- Polenta com coxa sobrecoxa - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de pepino	- FERIADO MUNICIPAL - EMANCIPAÇÃO DO MUNICÍPIO
		- Laranja	- Maçã	- Banana	
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami ao molho - Salada de abobrinha	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Salada de chuchu	- Arroz - Feijão - Carne de panela com batata - Salada de alface com tomate	- <u>Macarronada*</u> com carne moída ao molho - Beterraba cozida	
Tarde 15:00h	- Carreteiro de carne bovina (acém) com batata e cenoura - Salada de repolho ralado	- <u>Pão francês*</u> com margarina	- Polenta com coxa sobrecoxa - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de pepino	
		- Laranja	- Maçã	- 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	-
Glúten/Doença Celíaca		- Pão sem glúten	-	Macarrão sem glúten	-
Int. a Lactose		-	-	-	-
APLV		-	-	-	-
Diabético	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/	- Limitar 1 unidade de pão.	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/polenta	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