

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - 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

	Segunda-feira 06/10	Terça – feira 07/10	Quarta - feira 08/10	Quinta - feira 09/10	Sexta – feira 10/10
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) - logurte sabor morango*	- Cachorro quente* - Chá
	Maçã		Banana	Melancia	Laranja
Almoço 12:00h	-	-	- Arroz - Feijão - Carne Moída ao molho de tomate - 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) - logurte sabor morango*	- Cachorro quente* - Chá
		Maçã	Banana	Melancia	Laranja

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	-	-	- Bolo de chocolate sem ovo	-
Glúten/Doença Celíaca	Macarrão sem glúten	-	-	- Bolo de chocolate com mix de farinha sem glúten	Pão fatiado sem glúten e carne moída
Intolerância a Lactose	-	-	-	logurte sem lactose sabor morango	-
APLV	-	-	-	Leite de soja /de arroz	-
Diabético	Limitar porcionamento macarrão	-	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	Limitar 1 pedaço 80 g de bolo e 180ml iogurte	Limitar 1 unid. pão



**Composição
Nutricional**
70% das Necessidades

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
Média Semanal	761kcal	131g	25g	16g

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - 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	- Arroz - Feijão - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Chuchu	- <u>Pão francês*</u> com margarina - Chá	Polenta com Carne moída - Salda de Chuchu Recesso Dia do Professor	- <u>Macarronada*</u> com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate	- Arroz Carreteiro (acém bovino) - Salada de Repolho
	Maçã	Laranja		- Banana	Maçã
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Frango (sassami) desfiado - Salada de Abobrinha	- Macarronada com carne moída - Salada de Alface		- Arroz - Feijão - Carne suína - Salada de Beterraba	- Arroz - Feijão - Frango ao molho - Salada de Pepino
Tarde 15:00 h	- Arroz - Feijão - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Chuchu	- <u>Pão francês*</u> com margarina - Chá		- <u>Macarronada*</u> com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate	- Arroz Carreteiro (acém bovino) - Salada de Repolho
	Maçã	Laranja		- Banana	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	-	-	-	-	-
Glúten/Doença Celíaca	-	Pão fatiado sem glúten	-	-	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	Porcionar mais carne e limitar 1 porção polenta	Limitar 1 unid. pão	-	-	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 RURAL - 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	- Sopa de Feijão com arroz e cenoura	- <u>Pão francês</u> * com carne moída e cenoura ralada - Chá	- Arroz - Iscas de carne suína refogada - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Carne de Panela (acém) - Pepino e tomate picado	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Abobrinha refogada
	Maçã	- Melancia	- Banana	Laranja	- Laranja
Almoço 12:00h	- <u>Macarronada</u> * com carne moída ao molho - Chuchu	- Arroz - Feijão - Sassami grelhado - Salada de Alface	- Arroz - Feijão - Iscas de carne bovina - Tomate	- Polenta com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho - Salada de Chuchu	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Beterraba cozida
Tarde 15:00 h	- Sopa de Feijão com arroz e cenoura	- <u>Pão francês</u> * com carne moída e cenoura ralada - Chá	- Arroz - Iscas de carne suína refogada - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Carne de Panela (acém) - Pepino/tomate picado	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Abobrinha refogada
	Maçã	- Melancia	- Banana	Laranja	Laranja

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 e carne moída	-		
Intolerância a Lactose	-	-	-		
APLV	-	-	-		
Diabético	Porcionar mais carne e limitar 1 porç. arroz/macarrão	Limitar 1 unid. Pão Porcionar mais carne e limitar porç. arroz	Porcionar mais carne e limitar 1 porç. arroz		



Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	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 RURAL - PERÍODO: INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)			OUTUBRO 2025 4ª SEMANA	 Andreia Wehding 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* Carne moída ao molho (tomate) - Repolho Ralado	- Arroz - Feijoada nutritiva (carne suína, cenoura, chuchu, batata) - Salada de Pepino	- Polenta com Coxa Sobrecoca - Beterraba cozida	- Sopa de Feijão com <u>macarrão</u> e cenoura	Recesso Dia do Servidor Público	
	- Banana	- Laranja	- Maçã	- Laranja		
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Frango (sassami) grelhado - Cenoura ralada	- <u>Macarronada*</u> com carne moída ao molho - Salada de alface	- Arroz - Feijão Tropeiro (carne suína, feijão carioca, farinha de mandioca) - Couve refogada	- Carreteiro de Carne Bovina (acém) com batata e cenoura - Salada de repolho ralado		
Tarde 15:00 h	Macarrão* Carne moída ao molho (tomate) - Repolho Ralado	- Arroz - Feijoada nutritiva (carne suína, cenoura, chuchu, batata) - Salada de Pepino	- Polenta com Coxa Sobrecoca - Beterraba cozida	- Sopa de Feijão com <u>macarrão*</u> e cenoura		
	- Banana	- Laranja	- Maçã	- 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	-			-	
Glúten/Doença Celíaca	Macarrão sem glúten	-			-	
Intolerância a Lactose	-	-	-		-	
APLV	-	-	-		-	
Diabético	Porcionar mais carne e limitar 1 porção macarrão	Porcionar mais carne e limitar 1 porção polenta	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/macarrão		Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz/ mandioca	



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