

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL
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 Tarde: 15:00h	- Arroz - Escondidinho de Mandioca com carne moída ao molho de tomate	- <u>Pão francês</u> * com presunto e queijo	- Arroz - Feijão - Iscas de carne suína	- Risoto de Frango com cenoura	- Arroz - Carne de panela ao molho - Mandioca
	- Salada de alface	- Chá	- Salada de chuchu e cenoura cozida	- Repolho ralado	- Beterraba cozida
		- Melancia	- Laranja	- 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	-	-	-	-	-
Glúten/Doença Celíaca	-	Pão fatiado sem glúten	-	-	
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	
APLV	-	-	-	-	
Diabético	-	Limitar 1 unid. Pão.	Limitar 1 porção arroz	Porcionar mais carne e salada.	Limitar 1 porção.



Composição Nutricional
(média semanal)

20% das Necessidades

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
Média Semanal	340 kcal	59g	21g	5g
		70%	16%	13%

Andreia Wendling Gracioli
 Nutricionista
 CRN 8 4297

Flávia Carmona
 Nutricionista
 CRN 8 11.647

Vanina Stephanie Siqueira Dell era
 Nutricionista
 CRN 8 7666

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL
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 Tarde: 15:00h	- <u>Macarronada</u> * com carne moída e legumes	- <u>Pão francês</u> * com omelete	- Polenta com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate	- Arroz - Feijão - Carne Suína	- Arroz Carreteiro (acém bovino)
	- Salada de alface	- Chá	- Salada de pepino	- Couve refogada	- Salada de Repolho com cenoura
	- 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	- Limitar porção	Limitar 1 unid. pão	Porcionar mais carne e limitar porção polenta	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz



**Composição Nutricional
(média semanal)**

20% das Necessidades

Média Semanal

Energia (kcal)

348 Kcal

Carboidrato (g)

62g

72%

Proteína (g)

15g

18%

Lipídeos (g)

4g

10%

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista
CRN 8 4297

Flávia Carmona
Nutricionista
CRN 8 11.647

Vanina Stephanie Siqueira Dell era
Nutricionista
CRN 8 7666

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL
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 Tarde: 15:00h	- Arroz - Feijão - Farofa de ovos	- Macarrão* com carne moída e cenoura ralada	- Torta salgada de carne moída e legumes	- FERIADO NACIONAL - DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA	- RECESSO
	- Salada de abobrinha	- Beterraba cozida	- Iogurte de morango		
			- 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	- Macarrão sem glúten	-		-	-
Intolerância a Lactose	-	- Iogurte sem lactose	-	-	-
APLV	-	- Leite de soja	-	-	-
Diabético	Porcionar mais carne e limitar 1 porção macarrão	Limitar 1 pedaço 80g de torta e 180ml de iogurte	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz		



**Composição Nutricional
(média semanal)**

20% das Necessidades

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
Média Semanal	219 Kcal	39g	8g	4g
		42%	9%	10%

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista
CRN 8 4297

Flávia Carmona
Nutricionista
CRN 8 11.647

Vanina Stephanie Siqueira Dell era
Nutricionista
CRN 8 7666

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL
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 Tarde: 15:00h	- Arroz - Feijão - Ovo Cozido	- <u>Pão francês</u> * com margarina	- Polenta com frango ao molho (coxa sobrecoxa)	- Arroz - Feijão - Carne suína	- FERIADO MUNICIPAL
	- Salada de Cenoura e chuchu cozido	- Chá mate	- Salada de alface e tomate	- Beterraba cozida	
		- 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		- 1 fatia de pão sem glúten	-	-	-
Intolerância a Lactose		-	-	-	-
APLV			-	-	-
Diabético	Porcionar mais carne e limitar porção arroz.	- Limitar 1 unid. pão	Porcionar mais carne e limitar 1 porção polenta	- Limitar porção	Porcionar mais carne e limitar 1 porção polenta



Composição Nutricional
(média semanal)

20% das Necessidades

Média Semanal

Energia (kcal)

267Kcal

Carboidrato (g)

49g

58%

Proteína (g)

10g

12%

Lipídeos (g)

10g

31%

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista
CRN 8 4297

Flávia Carmona
Nutricionista
CRN 8 11.647

Vanina Stephanie Siqueira Dell era
Nutricionista
CRN 8 7666