

 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)			FEVEREIRO 2026 1ª SEMANA		
	Segunda-feira 02/02	Terça-feira 03/02	Quarta-feira 04/02	Quinta-feira 05/02	Sexta-feira 06/02	
Café da Manhã: 07h	<u>Leite</u> * com chocolate (150 ml)	<u>Pão</u> * francês com margarina (1/2 unidade) Chá	<u>Bolo</u> * Simples (50 g)	<u>Torta</u> * de frango e legumes (50 g)	<u>Vitamina</u> * de maçã (150 ml)	
Almoço 12h	Macarrão parafuso ao molho Sassami grelhado	Arroz branco Feijão preto Coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz branco Feijão carioca Isclas de carne bovina na pressão	Arroz carreteiro (com acém e cenoura)	Arroz branco Feijão carioca Carne moída ao molho	
	Salada de abobrinha	Salada de beterraba ralada	Salada de chuchu	Salada de alface	Salada de pepino	
Manhã: 09h Tarde: 15h	Arroz branco Feijão carioca <u>Omelete</u> *	Arroz branco Carne moída com legumes	Polenta Coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz branco Feijão preto Carne suína acebolada	<u>Macarrão</u> * Colorido com iscas de frango (repolho, brócolis e cenoura)	
	Salada de alface	Salada de chuchu	Salada de repolho com cenoura	Salada de beterraba	Salada de tomate	
	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	- Subst. omelete por sassami			- Torta sem ovos		
Glúten/Doença Celíaca		- Pão sem glúten	- Pão sem glúten	- Torta com farinha sem glúten	- Macarrão sem glúten	
Intolerância a Lactose	- Leite sem lactose	- Leite sem lactose		- Torta sem leite	- Leite sem lactose	
APLV	- Leite de soja	- Leite de soja		- Torta sem leite	- Leite de soja	
Diabético	- Leite com cacau/Limitar porção de arroz		- Limitar ½ pão		- Limitar porção de torta/macarrão	

Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	1159kcal	158g	29g	32g

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista - CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista - CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista - CRN 8 11.647

 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)			FEVEREIRO 2026 2ª SEMANA		
	Segunda-feira 09/02	Terça-feira 10/02	Quarta-feira 11/02	Quinta-feira 12/02	Sexta-feira 13/02	
Café da Manhã: 07h	<u>Leite</u> * com chocolate (150 ml)	<u>Pão</u> * francês com margarina (1/2 unidade) (congelar o restante do pão para o dia 19/02)	<u>Iogurte</u> * (180 ml) Maçã	<u>Bolo</u> * de laranja (50 g)	<u>Torta</u> * de legumes (50 g)	
Almoço: 12h	Macarrão padre nosso com coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz carreteiro (com acém e cenoura)	Arroz branco Feijão carioca Carne suína acebolada	Arroz branco Feijão preto Omelete	Risoto de coxa e sobrecoxa e cenoura	
	Salada de cenoura ralada	Salada de repolho	Salada de chuchu	Salada de abobrinha	Salada de pepino	
Manhã: 09h Tarde: 15h	Arroz branco Feijão preto Carne moída ao molho com cenoura	Arroz branco Feijão preto <u>Strogonoff</u> * de frango	<u>Torta</u> * salgada com carne moída e legumes iogurte	<u>Purê</u> * de batatas Coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz branco Feijão carioca (carioca) com carne suína	
	Salada de pepino	Salada de alface		Salada de beterraba	Salada de tomate	
	Laranja		Melancia		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				- Bolo sem ovos	- Torta sem ovos	
Glúten/Doença Celíaca		- Pão sem glúten	- Torta com farinha sem glúten	- Pão sem glúten	- Pão sem glúten	
Intolerância a Lactose	- Leite sem lactose	- Bolo sem leite	- Iogurte sem lactose/torta sem leite	- Purê sem leite/manteiga	- Torta sem leite	
APLV	- Leite de soja	- Bolo sem leite	- Leite de soja/torta sem leite	- Purê sem leite/manteiga	- torta sem leite	
Diabético		- Limitar porção de arroz	- Limitar porção iogurte/torta	- Limitar porção de purê	Limitar porção de arroz	

	Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
		Média Semanal	1172kcal	178g	35g	32g
Andreia Wendling Gracioli Nutricionista - CRN 8 4297	Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era Nutricionista - CRN 8 7666	Flávia Carmona Nutricionista - CRN 8 11.647				

 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)			FEVEREIRO 2026 3ª SEMANA	
	Segunda-feira 16/02	Terça-feira 17/02	Quarta-feira 18/02	Quinta-feira 19/02	Sexta-feira 20/02
Café da Manhã: 07h	-	-	-	Pão* (1/2 unidade) com margarina Chá (150 ml)	Bolo* de fubá (50 g)
Almoço 12h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Macarrão parafuso com carne moída	Arroz branco Feijão carioca Carne suína acebolada
				Salada de tomate	Salada de chuchu
Manhã: 09h Tarde: 15h	-	-	-	Arroz branco Feijão preto Omelete*	Macarrão* padre nosso alho e óleo Filé sassami grelhado
				Salada de beterraba	Salada de repolho
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u>					
Alergia ao Ovo				- Omelete por sassami	- Bolo sem ovo/macarrão sem ovos
Glúten/Doença Celíaca				- Pão sem glúten	- Macarrão sem glúten
Intolerância a Lactose					- Bolo sem leite
APLV					- Bolo sem leite
Diabético				- Limitar porção arroz	- Limitar porção macarrão

Composição Nutricional		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
70% das Necessidades	Média Semanal	513kcal	93g	23g	6g

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista - CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista - CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista - CRN 8 11.647

 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)			FEVEREIRO 2026 4ª SEMANA 	
	Segunda-feira 23/02	Terça-feira 24/02	Quarta-feira 25/02	Quinta-feira 26/02	Sexta-feira 27/02	
Café da Manhã: 07h	<u>Leite</u> * com chocolate (150 ml)	<u>Bolo</u> * de laranja (50 g)	<u>Pão</u> * francês com margarina (1/2 unidade)	<u>Pão</u> * francês com patê de frango (1/2 unidade)	<u>Torta</u> * de legumes (50 g)	
Almoço 12h	Macarrão padre nosso com sassami desfiado ao molho	Arroz branco Feijão preto Omelete	Risoto de coxa e sobrecoxa e cenoura	Arroz branco Feijão preto Coxa sobrecoxa ao molho	Polenta com carne moída ao molho	
	Salada de alface	Salada de chuchu	Salada de cenoura	Salada de pepino	Salada de abobrinha	
Manhã: 09h Tarde: 15h	Arroz branco Carne (acém) ao molho com cenoura e batatas	Sanduíche (<u>pão</u> com presunto, queijo, alface e tomate em rodela) Chá mate	Arroz branco Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes	Arroz branco <u>Strogonoff</u> * de carne	Arroz branco Feijão Carioca Rocambole de carne moída	
	Salada de tomate		Salada de repolho	Salada de beterraba	Salada de cenoura ralada com alface	
	Laranja		Melancia		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		- Bolo sem ovo		- Torta sem ovos/	- Torta sem ovos	
Glúten/Doença Celíaca		- Bolo com farinha sem glúten	- Pão sem glúten	- Pão sem glúten	- Torta com farinha sem glúten	
Intolerância a Lactose	- Leite sem lactose	- Pão sem presunto e queijo		- Torta sem leite - Molho do strogonoff com leite sem lactose	- rocambole sem recheio de queijo	
APLV	- Leite de soja	- Pão sem presunto e queijo		- Torta sem leite - Molho do strogonoff com leite sem lactose	- rocambole sem recheio de queijo	
Diabético	- Leite com cacau/ Limitar porção de arroz	- Limitar porção de pão e bolo	- Limitar porção de arroz e farofa	- Limitar porção de pão	- Limitar porção de torta/arroz	
		Composição Nutricional 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)
			Média Semanal	1152kcal	159g	33g
						Lipídeos (g) 31g
Andreia Wendling Gracioli Nutricionista - CRN 8 4297		Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era Nutricionista - CRN 8 7666		Flávia Carmona Nutricionista - CRN 8 11.647		