

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TOLEDO/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI
FAIXA ETÁRIA (01 – 3 ANOS)

outubro/2022

	2ª FEIRA 03/10	3ª FEIRA 04/10	4ª FEIRA 05/10	5ª FEIRA 06/10	6ª FEIRA 07/10
CAFÉ DA MANHÃ 8h	Leite/pão cenoura com queijo	Leite/esfirra frango	Leite/pão cenoura com queijo	Leite/pão batata doce com manteiga	Leite/pão batata doce com manteiga
ALMOÇO 10h30	Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, carne moída, beterraba	Arroz, feijão, mandioca, bife acebolado, brócolis/tomate	Arroz, feijão, macarrão com molho frango, beterraba/cenoura	Arroz, feijão, coxa/sob frango ao molho, beterraba/brócolis	Feijão, carreteiro, brócolis
LANCHE DA TARDE 14h	banana prata	abacaxi	mamão vermelho	melancia	Laranja pera
JANTAR 16h30	Sopa arroz c/ carne gado e legumes (cenoura, batata inglesa, cebola, tomate, brócolis)	Torta salgada legumes (carne gado, tomate, cebola, cenoura, brócolis), melancia	Sopa macarrão c/ carne gado e legumes (cenoura, batata inglesa, cebola, tomate, brócolis)	Hambúrguer enriquecido com aveia (carne moída, aveia/chia e ovos), suco de uva natural	Sopa feijão c/ macarrão, carne (cenoura, cebola, batata inglesa, carne gado)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	731,29	99g	26g	26g	255,72	61,23	264,51	3,66
		54%	14%	32%				

Liliane Paludo, CRN-472/8

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TOLEDO/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

FAIXA ETÁRIA (01 – 3 ANOS)

outubro/2022

	2ª FEIRA 10/10	3ª FEIRA 11/10	4ª FEIRA 12/10	5ª FEIRA 13/10	6ª FEIRA 14/10			
CAFÉ DA MANHÃ 8h	Leite/pão cenoura com queijo	Leite/pão cenoura com queijo	Nossa Senhora Aparecida	Leite/pão sovadinho com manteiga	Leite/pão sovadinho com manteiga			
ALMOÇO 10h30	Arroz, feijão, carne moída com batatas, repolho refogado	Arroz, feijão, polenta com molho de frango, couve-flor/alface	Nossa Senhora Aparecida	Arroz, feijão, picadinho carne gado ao molho, moranga refogada, repolho	Feijão, risoto, alface/tomate			
LANCHE DA TARDE 14h	melancia	kiwi	Nossa Senhora Aparecida	maçã gala	Banana nanica			
JANTAR 16h30	Sopa arroz carne gado e legumes (cenoura, cebola, couve-flor, batata inglesa, tomate).	Sopa macarrão c/ carne gado e legumes (cenoura, batata inglesa, cebola, tomate, couve-flor)	Nossa Senhora Aparecida	Bolinho arroz com frango (arroz, frango, ovos, chia, polvilho)	Sopa feijão com macarrão e carne (cenoura, cebola, batata inglesa, frango)			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		740,79	103g 56%	27g 15%				

Liliane Paludo, CRN-472/8

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TOLEDO/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

FAIXA ETÁRIA (01 – 3 ANOS)

outubro/2022

	2ª FEIRA 17/10	3ª FEIRA 18/10	4ª FEIRA 19/10	5ª FEIRA 20/10	6ª FEIRA 21/10
CAFÉ DA MANHÃ 8h	Leite/pão batata doce com queijo	Leite/esfirra carne moída	Formação continuada	Leite/pão sovadinho com manteiga	Leite/pão sovadinho com manteiga
ALMOÇO 10h30	Arroz, feijão, carne moída ao molho, alface	Arroz, feijão, bife acebolado, macarrão com molho, vagem	Formação continuada	Arroz, feijão, nhoque abóbora cabotiá, carne suína, vagem/cenoura.	Feijão, risoto de frango, com cenoura, alface/tomate
LANCHE DA TARDE 14h	banana nanica	mamão vermelho	Formação continuada	goiaba	maçã gala
JANTAR 16h30	Sopa arroz com carne e legumes (cebola, cenoura, batata inglesa, tomate, couve-flor)	Risoto de frango com cenoura, alface	Formação continuada	Gostosinho (pão com molho carne moída) e suco de uva	Sopa feijão (macarrão, carne, batata, cebola, cenoura)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	759,99	94g 50%	29g 15%	30g 36%	316,07	55,37	265,45	3,92

Liliane Paludo, CRN-472/8

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TOLEDO/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

FAIXA ETÁRIA (01 – 3 ANOS)

outubro/2022

	2ª FEIRA 24/10	3ª FEIRA 25/10	4ª FEIRA 26/10	5ª FEIRA 27/10	6ª FEIRA 28/10
CAFÉ DA MANHÃ 8h	Leite/pão cenoura com queijo	Leite/pão cenoura com queijo	Leite/biscoito de polvilho	Leite/pão batata doce com manteiga	Leite/pão batata doce com manteiga
ALMOÇO 10h30	Arroz, feijão, bife, couve-flor	Arroz, feijão, polenta com molho de carne moída, abobrinha/tomate	Arroz, feijão, frango assado, macarrão com molho, abobrinha/cenoura	Arroz, feijão, canjiquinha, carne suína, couve-flor	Feijão, carreteiro com paleta gado, abobrinha/couve-flor
LANCHE DA TARDE 14h	banana prata	abacaxi	melancia	maçã gala	melão
JANTAR 16h30	Sopa arroz com carne e legumes (cebola, cenoura, tomate, batata inglesa, couve-flor)	Bolinho de abóbora com carne moída, suco uva	Sopa de macarrão com frango e legumes (tomate, cebola, cenoura, batata inglesa, couve-flor, abobrinha)	Torta de carne com legumes (carne suína, tomate, cebola, cenoura, abobrinha, couve-flor)	Sopa feijão com macarrão e carne (cenoura, batata inglesa, cebola, gado)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	703,11	98g 56%	24g 14%	24g 31%	307,14	36,40	241,35	3,53

Liliane Paludo, CRN-472/8