

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

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO PARCIAL

NOVEMBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 31/OUTUBRO	3ª FEIRA 01/NOVEMBRO	4ª FEIRA 02/NOVEMBRO	5ª FEIRA 03/NOVEMBRO	6ª FEIRA 04/NOVEMBRO
M - 9:45 V - 15:45	Macarrão Carne moída ao molho de tomate Legumes Refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, cebola, repolho, milho, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão carioca cozido Frango ao molho de tomate Farofa de legumes Salada brócolis e chuchu	FERIADO	Arroz Carne suína refogada Salada de repolho AMEIXA	Bolacha de fubá iogurte MELÃO
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	333,00	45g	11g	7g	
		55%	15%	20%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Cardápio sujeito a alterações

Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

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

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO PARCIAL

NOVEMBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 07/NOVEMBRO	3ª FEIRA 08/NOVEMBRO	4ª FEIRA 09/NOVEMBRO	5ª FEIRA 10/NOVEMBRO	6ª FEIRA 11/NOVEMBRO
M - 9:45 V - 15:45	Polenta Carne moída ao molho de tomate Legumes Refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, cebola, repolho, milho, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina acebolada Salada de tomate	Torta de legumes com carne moída PESSEGO	Arroz Filé de tilápia ao forno Salada de vagem Salada de alface	Bolo simples de chocolate Suco polpa de maracujá MAMÃO
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	360,91	43g	12g	7g	
		55%	15%	21%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI

NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Cardápio sujeito a alterações

Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

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

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO PARCIAL

NOVEMBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 14/NOVEMBRO	3ª FEIRA 15/NOVEMBRO	4ª FEIRA 16/NOVEMBRO	5ª FEIRA 17/NOVEMBRO	6ª FEIRA 18/NOVEMBRO
M - 9:45 V - 15:45	Batata doce Carne moída ao molho de tomate Legumes Refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, cebola, repolho, milho, couve, brócolis)	FERIADO	Risoto de frango (coxa e sobrecoxa, arroz, tomate, cebola, cenoura, milho, abobrinha) Salada de beterraba	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina acebolada Salada de couve flor MELÃO	Sanduíche de pão com carne de frango moída LARANJA
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	401,00	43g	12g	7g	
		55%	15%	23%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Cardápio sujeito a alterações

Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

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

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO PARCIAL

NOVEMBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 21/NOVEMBRO	3ª FEIRA 22/NOVEMBRO	4ª FEIRA 23/NOVEMBRO	5ª FEIRA 24/NOVEMBRO	6ª FEIRA 25/NOVEMBRO
M - 9:45 V - 15:45	Carne moída ao molho de tomate Mandioca cozida Legumes Refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, cebola, repolho, milho, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne suína refogada Salada de Tomate	Esfirra de frango Suco de morango MAÇA	Arroz carreteiro (posta, tomate, cebola, cenoura, milho, ervilha) Salada de cenoura	Bolo de cenoura PESSEGO
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	320,42	47g 60%	10g 14%	6g 21%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Cardápio sujeito a alterações

Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

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

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO PARCIAL

NOVEMBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 28/NOVEMBRO	3ª FEIRA 29/NOVEMBRO	4ª FEIRA 30/NOVEMBRO	5ª FEIRA 01/DEZEMBRO	6ª FEIRA 02/DEZEMBRO
M - 9:45 V - 15:45	Carne moída bovina ao molho de tomate Macarrão cozido Legumes Refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, cebola, repolho, milho, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne suína refogada Salada de couve folha	Sanduíche de pão com carne moída bovina PERA	Polenta cozida Carne de moída de frango ao molho de tomate Salada de repolho	Cuca Leite com chocolate AMEIXA
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	306,89	38g 60%	10g 15%	7g 21%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Cardápio sujeito a alterações

Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.