

**-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

OUTUBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 03/OUTUBRO	3ª FEIRA 04/OUTUBRO	4ª FEIRA 05/OUTUBRO	5ª FEIRA 06/OUTUBRO	6ª FEIRA 07/OUTUBRO
M - 9:45 V - 15:45	Polenta cozida Carne moída bovina ao molho de tomate Legumes Refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, cebola, repolho, milho, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne suína refogada/assada Salada de acelga	Esfirra de frango BANANA	Arroz carreteiro (posta, tomate, cebola, cenoura, milho, ervilha) Salada de repolho LARANJA	Cuca iogurte
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	45g	10g	6g	
		64%	13%	18%	

**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

OUTUBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 10/OUTUBRO	3ª FEIRA 11/OUTUBRO	4ª FEIRA 12/OUTUBRO	5ª FEIRA 13/OUTUBRO	6ª FEIRA 14/OUTUBRO
M - 9:45 V - 15:45	Macarrão cozido Carne moída ao molho de tomate Legumes Refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, cebola, repolho, milho, couve)	Pão de queijo Suco polpa e morango	FERIADO	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne bovina acebolada Salada de cenoura MANGA	Bolo de laranja Leite com chocolate MAÇA
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	
	317,00	45g 64%	11g 17%	7g 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

OUTUBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 17/OUTUBRO	3ª FEIRA 18/OUTUBRO	4ª FEIRA 19/OUTUBRO	5ª FEIRA 20/OUTUBRO	6ª FEIRA 21/OUTUBRO
M - 9:45 V - 15:45	Polenta cozida Carne moída ao molho de tomate Legumes Refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, cebola, repolho, milho, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne suína refogada Cabotiá refogada	FORMAÇÃO CONTINUADA	Arroz cozido Filé de tilápia ao forno Salada de alface Salada de repolho BANANA	Torta de legumes com frango MELANCIA
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	
	377,20	45g	10g	6g	
		57%	12%	27%	

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

OUTUBRO/2022

Horário	2ª FEIRA 24/OUTUBRO	3ª FEIRA 25/OUTUBRO	4ª FEIRA 26/OUTUBRO	5ª FEIRA 27/OUTUBRO	6ª FEIRA 28/OUTUBRO
M - 9:45 V - 15:45	Batata doce cozida 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 ao molho de tomate Salada de abobrinha	Pão de queijo Suco de uva PERA	Mandioca cozida Frango ao molho de tomate Salada de vagem	Esfirra de carne GOIABA
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	
	277,80	45g	11g	7g	
		64%	17%	22%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Cardápio sujeito a alterações

Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.