

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

CARDÁPIO - CMEI

FAIXA ETÁRIA (01 – 3 ANOS)

novembro/2022

	2ª FEIRA 31/10	3ª FEIRA 01/11	4ª FEIRA 02/11	5ª FEIRA 03/11	6ª FEIRA 04/11
CAFÉ DA MANHÃ 8h	Leite/pão cenoura com queijo	Leite/esfirra frango	FINADOS	Leite/pão cenoura com queijo	Leite/bolo de laranja sem açúcar
ALMOÇO 10h30	Arroz, feijão, carne moída, farofa com legumes (tomate, cebola, cenoura), brócolis.	Arroz, feijão, frango assado com batatas, salada brócolis/cenoura	FINADOS	Arroz, feijão, picadinho de carne, creme de ervilhas com batatas, salada repolho/tomate	Arroz, feijão, mavarrão com molho de frango, repolho refogado.
LANCHE DA TARDE 14h	Banana nanica	Laranja pera	FINADOS	Mamão vermelho	Manga
JANTAR 16h30	Sopa arroz c/ carne gado e legumes (cenoura, batata inglesa, cebola, tomate, brócolis)	Torta salgada legumes (frango, tomate, cebola, cenoura, brócolis)	FINADOS	Sopa de macarrão com carne e legumes (carne gado, tomate, cebola, cenoura, brócolis, repolho, batata inglesa)	Sopa feijão c/ macarrão, carne (frango, cenoura, cebola, batata inglesa)

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				
	751,24	105g	28g	25g	320,16	73,15	280,01	3,81
	56%	15%	30%					

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)

novembro/2022

	2ª FEIRA 07/11	3ª FEIRA 08/11	4ª FEIRA 09/11	5ª FEIRA 10/11	6ª FEIRA 11/11
CAFÉ DA MANHÃ 8h	Leite/pão batata doce com queijo	Leite/pão batata doce com queijo	Leite/bolo de maçã sem açúcar	Leite/pão cenoura com manteiga	Leite/pão cenoura com manteiga
ALMOÇO 10h30	Arroz, feijão, bife, chuchu/cenoura	Arroz, feijão, macarrão com molho de frango, salada chuchu	Arroz, feijão, polenta com molho de carne moída, salada abobrinha/tomate	Arroz, feijão, canjiquinha com carne suína, salada tomate/abobrinha	Feijão, carretei, salada repolho/tomate
LANCHE DA TARDE 14h	Banana prata	Manga	Melancia	Maçã gala	Goiaba
JANTAR 16h30	Sopa arroz carne gado e legumes (cenoura, cebola, chuchu, abobrinha, batata inglesa, tomate).	Bolinho de arroz com frango (arroz, frango, ovos, chia, polvilho)	Sopa de macarrão com carne e legumes (carne gado, tomate, cebola, cenoura, batata inglesa, abobrinha, chuchu)	Batata sorriso (batata inglesa, abóbora, farinha de arroz)	Sopa feijão com macarrão e 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				
		739,90	106g 57%	25g 14%				

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)

novembro/2022

	2ª FEIRA 14/11	3ª FEIRA 15/11	4ª FEIRA 16/11	5ª FEIRA 17/11	6ª FEIRA 18/11
CAFÉ DA MANHÃ 8h	Leite/pão sovadinho com queijo	PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA	Leite/pão sovadinho com queijo	Leite/pão cenoura com queijo	Vitamina banana/bolo de laranja sem açúcar
ALMOÇO 10h30	Arroz, feijão, carne moída ao molho, repolho refogado	PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA	Arroz, feijão, coxa/sob frango assado com batatas, salada beterraba	Feijão, arroz carreteiro, salada repolho/cenoura	Feijão, risoto de frango, salada beterraba
LANCHE DA TARDE 14h	Banana nanica	PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA	Manga e pêssego	Melão	Laranja pera
JANTAR 16h30	Sopa arroz com carne e legumes (cebola, cenoura, batata inglesa, tomate, repolho)	PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA	Bolinho de arroz com frango (arroz, frango, ovos, chia e polvilho). Melão	Gostoso (pão com molho carne moída) e suco de uva	Sopa feijão (macarrão, frango, 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				
	752,38	106g 56%	27g 15%	25g 30%	235,38	46,96	292,14	3,82

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)

novembro/2022

	2ª FEIRA 21/11	3ª FEIRA 22/11	4ª FEIRA 23/11	5ª FEIRA 24/11	6ª FEIRA 25/11
CAFÉ DA MANHÃ 8h	Leite/pão batata doce 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, macarrão com molho carne moída, chicória/tomate.	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, vagem)	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				
	730,61	98g 54%	27g 15%	26g 32%	305,24	44,46	253,30	3,60

Liliane Paludo, CRN-472/8