

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

MARÇO/2023

Horário	2ª FEIRA 06/MARÇO	3ª FEIRA 07/MARÇO	4ª FEIRA 08/MARÇO	5ª FEIRA 09/MARÇO	6ª FEIRA 10/MARÇO
M - 9:45 V - 15:45	Mandioca cozida Carne moída ao molho de tomate Legumes refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne suína refogada Salada de Beterraba	Torta de legumes (tomate, cebola, cenoura, ervilha, milho, brócolis, couve-flor) Laranja	Risoto de frango (frango, arroz, tomate, cebola, cenoura, milho, ervilha) Salada repolho Melão	Bolo de chocolate 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	
	356,23	50g 57%	13g 15%	12g 28%	

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

MARÇO/2023

Horário	2ª FEIRA 13/MARÇO	3ª FEIRA 14/MARÇO	4ª FEIRA 15/MARÇO	5ª FEIRA 16/MARÇO	6ª FEIRA 17/MARÇO
M - 9:45 V - 15:45	Macarrão cozido Carne moída ao molho de tomate Legumes refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne bovina Salada de abobrinha	Sanduíche de carne moída Goiaba	Arroz Escondidinho de batata com carne moída de frango Salada Acelga	Bolo de fubá Abacaxi
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	
	338,94	52g 60%	12g 14%	9g 24%	

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

MARÇO/2023

Horário	2ª FEIRA 20/MARÇO	3ª FEIRA 21/MARÇO	4ª FEIRA 22/MARÇO	5ª FEIRA 23/MARÇO	6ª FEIRA 24/MARÇO
M - 9:45 V - 15:45	Polenta cozida Carne moída ao molho de tomate Legumes refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne suína refogada Salada Pepino Kiwi	Macarrão cozido Frango ao molho de tomate Brócolis cozido	Arroz carreteiro Batata doce Cenoura	Torta de frango com legumes (frango, tomate, cebola, cenoura, ervilha, milho, brócolis, couve-flor) 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	
	308,80	40g	10g	8g	
		60%	13%	22%	

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

MARÇO/2023

Horário	2ª FEIRA 27/MARÇO	3ª FEIRA 28/MARÇO	4ª FEIRA 29/MARÇO	5ª FEIRA 30/MARÇO	6ª FEIRA 31/MARÇO	
M - 9:45 V - 15:45	Macarrão cozido Carne moída ao molho de tomate Legumes refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, couve, brócolis)	REFLEXÃO	Mini Pizza Suco de uva integral	Cuca Maça	Arroz Filé de tilápia ao forno Couve manteiga refogada Banana	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	384,74		53g		15g	
			55%		16%	
					ELLY ANA POOTZ BORILLI NUTRICIONISTA CRN8 5643	

*Cardápio sujeito a alterações

Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.