

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/2023

Horário	2ª FEIRA 06/NOVEMBRO	3ª FEIRA 07/NOVEMBRO	4ª FEIRA 08/NOVEMBRO	5ª FEIRA 09/NOVEMBRO	6ª FEIRA 10/NOVEMBRO
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 cozido Carne bovina ao molho Salada de alface	Sanduíche de pão com molho de carne moída Suco de uva integral Banana	Purê de batata Frango ao molho Salada de repolho e pepino	Bolo de cacau 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	
	315,17	45g	37,66g	12	
		58%	15%	29%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

*Cardápio sujeito a alterações

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/2023

Horário	2ª FEIRA 13/NOVEMBRO	3ª FEIRA 14/NOVEMBRO	4ª FEIRA 15/NOVEMBRO	5ª FEIRA 16/NOVEMBRO	6ª FEIRA 17/NOVEMBRO
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)	Arroz cozido Feijão cozido Carne bovina acebolada Salada de beterraba Banana	FERIADO	Cuca Suco de uva Maça	Risoto de frango (coxa e sobrecoxa, arroz, tomate, cebola, cenoura, milho, abobrinha) Salada de brócolis e cenoura
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET
	369,02		59g		12g
			65%		14%
				LPD (g)	15% a 30% do VET
					10g
					22%

ELLY ANA POOTZ BORILLI

NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

*Cardápio sujeito a alterações

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/2023

Horário	2ª FEIRA 20/NOVEMBRO	3ª FEIRA 21/NOVEMBRO	4ª FEIRA 22/NOVEMBRO	5ª FEIRA 23/NOVEMBRO	6ª FEIRA 24/NOVEMBRO
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 cozido Coxa e sobrecoxa assada Salada de pepino	Esfirra de carne Suco de laranja Nectarina	Batata doce Farofa de legumes Carne suína Salada de repolho	Bolo de cenoura Biscoito caseiro salgado 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	
	360,91	48g 53%	11g 11%	13g 32%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

*Cardápio sujeito a alterações

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/2023

Horário	2ª FEIRA 27/NOVEMBRO	3ª FEIRA 28/NOVEMBRO	4ª FEIRA 29/NOVEMBRO	5ª FEIRA 30/NOVEMBRO	6ª FEIRA 01/DEZEMBRO
M - 9:45 V - 15:45	Nhoque cozido Carne moída ao molho de tomate Legumes refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, couve, brócolis)	Arroz cozido Feijão cozido Carne suína refogada Salada de pepino	Bolo de fubá Leite com cacau Ameixa	Arroz Purê de batata Tilápia ao forno Salada de abobrinha	Pão integral com nata 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	
	380,74	53g 55%	15g 16%	12g 28%	

ELLY ANA POOTZ BORILLI

NUTRICIONISTA CRN8 5643

*Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

*Cardápio sujeito a alterações