

Paula Hassbach  
CRN 1953  
Nutricionista Coordenadora Operacional  
Risolândia Serviços Inteligentes  
de Alimentação



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Leticia Laureci Bazan  
LETICIA LAURECI BAZAN  
CRN 15020  
Nutricionista – Supervisora  
GRUPO RISOTOLANDA

**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL I - 6 A 10 ANOS**  
**LANCHE PERÍODO PARCIAL (MANHÃ/TARDE) - JUNHO/2022**

| SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   | INFORMAÇÕES   |
|---|--|---|---|---|---|
|   |  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>MÉDIA SEMANAL</b>  |
|   |  | Pão de batata com molho de carne moída com cenoura<br>Chá mate (quente)       | Risoto de carne com brócolis<br>Banana                              | Bolo de laranja<br>Leite com cacau (quente)                 | Energia (kcal): 318<br>Carboidrato (g): 47<br>Açúcar adicionado (%): 5%<br>Lipídios (g): 7<br>Proteína (g): 16<br>Sódio (mg): 339 |
| <b>6</b>  | <b>7</b>   | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b>   | <b>MÉDIA SEMANAL</b>  |
| Macarrão parafuso colorido com carne picada e legumes (chuchu, cenoura)<br>Poncan | Pão de aveia com molho de frango<br>Chá mate (quente)                    | Arroz, iscas de frango e legumes (batata salsa, cenoura)<br>Maçã              | Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura)<br>Caqui | Canjica<br>Banana   | Energia (kcal): 347<br>Carboidrato (g): 63<br>Açúcar adicionado (%): 4%<br>Lipídios (g): 5<br>Proteína (g): 15<br>Sódio (mg): 344 |
| <b>13</b>   | <b>14</b>  | <b>15</b>   | <b>16</b>   | <b>17</b>   | <b>MÉDIA SEMANAL</b>  |
| Pão de centeio com queijo<br>Leite com café (quente)<br>Ponkan                    | Risoto de frango e legumes (abobrinha, cenoura)<br>Maçã                  | Sopa minestra (batata, carne, couve, feijão, macarrão)<br>Banana              | FERIADO   | RECESSO   | Energia (kcal): 369<br>Carboidrato (g): 59<br>Açúcar adicionado (%): 3%<br>Lipídios (g): 7<br>Proteína (g): 18<br>Sódio (mg): 373 |
| <b>20</b>   | <b>21</b>  | <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>   | <b>MÉDIA SEMANAL</b>  |
| Purê de batata com molho de carne moída e cenoura<br>Maçã                         | Pão de aveia com molho de frango<br>Chá mate (quente)                    | Macarrão gravatinha com molho de frango e legumes (chuchu, cenoura)<br>Ponkan | Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora)<br>Banana           | Bolo de chocolate com cobertura<br>Leite com cacau (quente) | Energia (kcal): 369<br>Carboidrato (g): 62<br>Açúcar adicionado (%): 5%<br>Lipídios (g): 7<br>Proteína (g): 16<br>Sódio (mg): 365 |
| <b>27</b>   | <b>28</b>  | <b>29</b>   | <b>30</b>   |   |   |
| Polenta com molho de frango e milho<br>Poncan                                     | Pão de centeio com molho de carne moída com cenoura<br>Chá mate (quente) | Sopa de macarrão, batata, cenoura, chuchu e frango<br>Banana                  | Biscoito de chocolate<br>iogurte de morango<br>Maçã                 |   |   |

Cardápio elaborado pela nutricionista Larissa Marinho Duarte CRN8 10630

Os cardápios são definidos conforme preceitos básicos da nutrição e orientações da Resolução CD/FNDE nº 06/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.

Os cardápios poderão, eventualmente, sofrer alteração desde que autorizada previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação.

Este cardápio estará disponível pelo site: <http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/>