



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

**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL I - 6 A 10 ANOS**  
**ALMOÇO - OUTUBRO/2022**

SEGUNDA-FEIRA 3	TERÇA-FEIRA 4	QUARTA-FEIRA 5	QUINTA-FEIRA 6	SEXTA-FEIRA 7	INFORMAÇÕES MÉDIA SEMANAL
REUNIÃO PEDAGÓGICA	Arroz parboilizado Feijão carioca Lombo assado Batata salsa ensopada Salada de repolho	Arroz parboilizado Feijão preto Almôndega ao sugo Legumes sauté (couve-flor, vagem, cenoura) Salada de alface americana	Arroz parboilizado Feijão preto Peixe ao forno c/ batatas Abobrinha refogada Salada de cenoura ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de frango grelhado Creme de milho Salada de pepino	Energia (kcal): 510 Carboidrato (g): 53 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 19 Proteína (g): 30 Sódio (mg): 828
10	11	12	13	14	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída ao sugo Brócolis refogado Salada de beterraba ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Vagem com cenoura sauté Salada de Alface roxa	DIA DAS CRIANÇAS	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao sugo Farofa de couve Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Picadinho de carne Purê de batata doce Salada de couve flor	Energia (kcal): 445 Carboidrato (g): 57 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 26 Sódio (mg): 780
17	18	19	20	21	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado Repolho refogado Salada de cenoura cozida	Arroz parboilizado Feijão carioca Copa lombo ao molho Rotty Couve refogada Salada de beterraba cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de frango ao sugo Aipim sauté Salada de acelga	Arroz parboilizado Feijão carioca Isclas de carne grelhada Chuchu sauté Salada de brócolis	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe à milanesa Purê de abóbora Salada de rúcula	Energia (kcal): 469 Carboidrato (g): 51 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 17 Proteína (g): 28 Sódio (mg): 788
24	25	26	27	28	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Jardineira de legumes Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída ao sugo Cenoura com cheiro verde Salada de escarola	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado Batata ensopada Salada de couve	Arroz parboilizado Feijão carioca Copa lombo (cubos) c/ batata Brócolis sauté Salada de repolho roxo	Arroz parboilizado Feijão preto Sassami grelhado Nhoque ao sugo Salada de alface com milho	Energia (kcal): 479 Carboidrato (g): 55 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 16 Proteína (g): 27 Sódio (mg): 963
31					
Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela Quiabebe de abóbora Salada de acelga					<i>Maria Helena Tetu</i> Maria Helena Guedes Tetu Nutricionista CRN8 9763 Secr. Mun. De Educação Matricula 22869

Cardápio elaborado pela nutricionista Maria Helena Guedes Tetu CRN8 9763

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/>

*Alaine C. Amoy Vicente*  
Coordenadora Operacional  
Nutricionista - CRN8-7456

*Leticia Laureci Bazan*  
LETICIA LAURECI BAZAN  
CRN8 15020  
Nutricionista - Supervisora  
GRUPO RISOTOLANDA