



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 - DEZEMBRO/2022**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
			1	2	MÉDIA SEMANAL
			Arroz parboilizado Feijão carioca Isclas de frango grelhado Quibebe de abóbora Salada de brócolis	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Legumes refogados (cenoura, couve-flor, vagem) Salada de alface bicolor	Energia (kcal): 414 Carboidrato (g): 48 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 26 Sódio (mg): 717
5	6	7	8	9	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Lombo assado Purê de cenoura Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão carioca Bolinho de carne Jardineira de legumes Salada de acelga	Arroz parboilizado Feijão preto Ensopado caipira Farofa de espinafre Salada de couve flor	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe à milanesa Chuchu refogado Salada de alface com milho	CONSELHO DE CLASSE (SEM AULA)	Energia (kcal): 518 Carboidrato (g): 58 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 18 Proteína (g): 29 Sódio (mg): 790
12	13	14	15	16	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de carne grelhada Abóbriinha refogada Salada de cenoura ralada	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado Aipim sauté Salada de couve	Arroz parboilizado Feijão preto Cubos de copa lombo cozidos Purê de cenoura Salada de pepino e tomate	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovo cozido Batata ensopada Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Fricassê de frango Vagem com cenoura sauté Salada de repolho	Energia (kcal): 461 Carboidrato (g): 52 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 16 Proteína (g): 26 Sódio (mg): 808
19	20	21	22	23	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Barreado Farofa de couve Salada de cenoura cozida	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Purê de batata doce Salada de alface com tomate	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Energia (kcal): 559 Carboidrato (g): 67 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 17 Proteína (g): 32 Sódio (mg): 862
26	27	28	29	30	
RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	

*Maria Helena Guedes Tetu*  
Maria Helena Guedes Tetu  
Nutricionista CRN8 9763  
Sec. Mun. De Educação  
Matrícula 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.sj.p.r.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/>

*Alina C. Amly Vicente*  
Coordenadora Operacional  
Nutricionista - CRN8-7456

*Letícia Laureci Bazzan*  
LETICIA LAURECI BAZAN  
CRN8 15020  
Nutricionista - Supervisora  
GRUPO RISOTOLANDA