



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

Jaqueline Eliege Pretto  
Nutricionista CRN 8 7435  
Sec. Mun. de Educação  
Matrícula 21750

**CARDÁPIO INFANTIL IV, PRÉ I E PRÉ II (MANHÃ OU TARDE) - DE 2 ANOS E 11 MESES A 4 ANOS E 9 MESES A 6 ANOS E 8 MESES**  
**NOVEMBRO/2021**

	SEGUNDA-FEIRA 01/11/21	TERÇA-FEIRA 02/11/21	QUARTA-FEIRA 03/11/21	QUINTA-FEIRA 04/11/21	SEXTA-FEIRA 05/11/21
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	RECESSO	FERIADO	Sopa Minestra (batata inglesa, carne bovina, couve-manteiga, espinafre, feijão preto, macarão e temperos).	Risoto integral de carne com abóbora	Leite com café Pão de aveia com queijo
Extra da manhã / Extra da tarde			Mamão	Melancia	Melão
	SEGUNDA-FEIRA 08/11/21	TERÇA-FEIRA 09/11/21	QUARTA-FEIRA 10/11/21	QUINTA-FEIRA 11/11/21	SEXTA-FEIRA 12/11/21
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	Macarrão parafuso integral com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura, chuchu e tomate)	Purê de batata com carne moída e cenoura	Quirera com molho de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Batata doce cozida com iscas de carne e legumes refogados (abobrinha e cenoura)	Leite com cacau Bolo de cenoura
Extra da manhã / Extra da tarde	Melão	Mamão	Maçã	Banana	Melancia
	SEGUNDA-FEIRA 15/11/21	TERÇA-FEIRA 16/11/21	QUARTA-FEIRA 17/11/21	QUINTA-FEIRA 18/11/21	SEXTA-FEIRA 19/11/21
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	FERIADO	Macarrão gravatinha com molho bolonhesa e legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Sopa Camponesa (abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos)	Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura, frango, milho verde, tomate, vagem e temperos)	Leite com cacau Bolo de laranja
Extra da manhã / Extra da tarde		Maçã	Banana	Melão	Mamão
	SEGUNDA-FEIRA 22/11/21	TERÇA-FEIRA 23/11/21	QUARTA-FEIRA 24/11/21	QUINTA-FEIRA 25/11/21	SEXTA-FEIRA 26/11/21
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	Macarrão parafuso colorido com carne picada e ervilha	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura, tomate)	Suco de morango Pão de batata com molho de carne moída ao sugo	Arroz, iscas de frango e legumes (batata, cenoura, tomate)	logurte de coco Biscoito cookies de chocolate
Extra da manhã / Extra da tarde	Maçã	Banana	Salada de frutas	Melancia	Mamão
	SEGUNDA-FEIRA 29/11/21	TERÇA-FEIRA 30/11/21			
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Polenta com molho de frango e milho			
Extra da manhã / Extra da tarde	Maçã	Mamão			
<p>Os cardápios são definidos por meio de preceitos básicos da nutrição, das normatizações e objetivos estabelecidos pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Este cardápio está disponibilizado no site: <a href="http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/">http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/</a> Os cardápios poderão, eventualmente, sofrer alteração desde que autorizada previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação. Ligar para a Divisão de Merenda Escolar no ramal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.</p>					
<p><b>ORIENTAÇÕES</b> Atenção com a hidratação: a água deve ser oferecida nos intervalos das refeições É limitada a oferta de alimentos ultraprocessados</p>					



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

Thais Félix  
THAIS FÉLIX  
CRN - 10439  
Nutricionista Supervisora  
GRUPO RISOTOLÂNDIA

Jaqueline Eliége Pretto  
Nutricionista CRN 7435  
Secr. Mun. de Educação  
Matrícula 21750

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
**CARDÁPIO INFANTIL IV, PRÉ I E PRÉ II (MANHÃ OU TARDE) - NOVEMBRO/2021**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
		03/11/21	04/11/21	05/11/21	SEMANA 1
RECESSO	FERIADO	Energia (kcal): 265 Carboidrato (g): 41 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 4 Proteína (g): 19 Sódio (mg): 423	Energia (kcal): 296 Carboidrato (g): 48 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 4 Proteína (g): 16 Sódio (mg): 440	Energia (kcal): 421 Carboidrato (g): 54 Açúcar adicionado (%): 9 Lipídios (g): 15 Proteína (g): 15 Sódio (mg): 555	Energia (kcal): 327 Carboidrato (g): 48 Açúcar adicionado (%): 3 Lipídios (g): 5 Proteína (g): 16 Sódio (mg): 472
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
08/11/21	09/11/21	10/11/21	11/11/21	12/11/21	SEMANA 2
Energia (kcal): 479 Carboidrato (g): 82 Açúcar adicionado (%): 8% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 28 Sódio (mg): 456	Energia (kcal): 370 Carboidrato (g): 59 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 7 Proteína (g): 17 Sódio (mg): 790	Energia (kcal): 226 Carboidrato (g): 24 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 6 Proteína (g): 20 Sódio (mg): 535	Energia (kcal): 266 Carboidrato (g): 43 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 5 Proteína (g): 15 Sódio (mg): 297	Energia (kcal): 497 Carboidrato (g): 83 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 12 Proteína (g): 12 Sódio (mg): 378	Energia (kcal): 368 Carboidrato (g): 58 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 7 Proteína (g): 18 Sódio (mg): 491
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
15/11/21	16/11/21	17/11/21	18/11/21	19/11/21	SEMANA 3
FERIADO	Energia (kcal): 403 Carboidrato (g): 66 Açúcar adicionado (%): 10% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 20 Sódio (mg): 800	Energia (kcal): 418 Carboidrato (g): 77 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 22 Proteína (g): 12 Sódio (mg): 425	Energia (kcal): 376 Carboidrato (g): 64 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 3 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 239	Energia (kcal): 520 Carboidrato (g): 91 Açúcar adicionado (%): 8 Lipídios (g): 11 Proteína (g): 12 Sódio (mg): 362	Energia (kcal): 429 Carboidrato (g): 298 Açúcar adicionado (%): 2 Lipídios (g): 11 Proteína (g): 17 Sódio (mg): 457
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
22/11/21	23/11/21	24/11/21	25/11/21	26/11/11	SEMANA 4
Energia (kcal): 358 Carboidrato (g): 62 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 5 Proteína (g): 19 Sódio (mg): 454	Energia (kcal): 346 Carboidrato (g): 53 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 23 Proteína (g): 12 Sódio (mg): 859	Energia (kcal): 352 Carboidrato (g): 46 Açúcar adicionado (%): 11 Lipídios (g): 7 Proteína (g): 18 Sódio (mg): 766	Energia (kcal): 361 Carboidrato (g): 54 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 4 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 628	Energia (kcal): 216 Carboidrato (g): 30 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 4 Sódio (mg): 156	Energia (kcal): 327 Carboidrato (g): 49 Açúcar adicionado (%): 2 Lipídios (g): 10 Proteína (g): 15 Sódio (mg): 573
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
29/11/21	30/11/21				SEMANA 5
Energia (kcal): 393 Carboidrato (g): 65 Açúcar adicionado (%): 10 Lipídios (g): 5 Proteína (g): 17 Sódio (mg): 434	Energia (kcal): 326 Carboidrato (g): 46 Açúcar adicionado (%): 0 Lipídios (g): 6 Proteína (g): 23 Sódio (mg): 737				Energia (kcal): 360 Carboidrato (g): 56 Açúcar adicionado (%): 5 Lipídios (g): 5 Proteína (g): 20 Sódio (mg): 586