



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

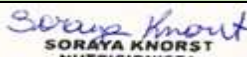
CARDÁPIO INTEGRAL – 5^{os} ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

DEZEMBRO / 2025

1ª Semana	Segunda-Feira 01/12/2025	Terça-Feira 02/12/2025	Quarta-Feira 03/12/2025	Quinta-Feira 04/12/2025	Sexta-Feira 05/12/2025
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Pão francês Nata / Manteiga Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	Cuca simples Leite integral com café
Almoço 11h30 às 12h	Salada: Alface Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne moída	Salada: Repolho / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos Arroz / Feijão Batata doce em rodelas assada ou refogada Molho de carne de frango	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão Cabotia refogada Molho de carne de gado picada	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Melancia	Salada: Beterraba com ovos cozidos Polenta Molho de frango Banana / Maçã	Salada: Repolho / Pepino japonês Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída Laranja / Mamão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	1.895,02kcal	319g 67%	86g 18%	30g 14%	865,27mg



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE


CARDÁPIO INTEGRAL – 5^{os} ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

DEZEMBRO / 2025

2ª Semana	Segunda-Feira 08/12/2025	Terça-Feira 09/12/2025	Quarta-Feira 10/12/2025	Quinta-Feira 11/12/2025	Sexta-Feira 12/12/2025
Desjejum 07h15 às 07h30	PRÉ CONSELHO	Biscoito salgado Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Cuca simples Leite integral com café	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate
Almoço 11h30 às 12h		Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce em rodela assada ou refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Repolho Arroz / Feijão Polenta Molho de carne de gado picada	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne suína
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10		Pão francês Molho de carne moída Suco natural (de frutas em pedaços)	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Laranja / Maçã	Salada: Repolho com cenoura Galinhada Banana / Maçã
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	1.485,84kcal	250g 54%	63g 13%	25g 12%	692,11mg



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE


CARDÁPIO INTEGRAL – 5^{os} ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

DEZEMBRO / 2025

3ª Semana	Segunda-Feira 15/12/2025	Terça-Feira 16/12/2025			
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Biscoito Salgado Chá mate			
Almoço 11h30 às 12h	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Molho de carne moída	Salada: Alface Galinhada			
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne em pedaço Laranja			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	788,92kcal	122g 36%	36g 9%	17g 15%	425,72mg

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES

Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

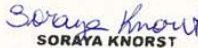
- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Evitar fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

Obs:

- As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada;
- As frutas poderão ser substituídas, quando necessário;
- As preparações poderão ter o dia da semana trocados.

ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**
- **PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:**
 - As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
 - Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
 - As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
 - O macarrão sempre utilizar o de arroz;
 - O arroz sempre sem glúten;
 - Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);


SORAYA KNORST
NUTRICIONISTA
CRN-8: 1372

- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR “SEM GLÚTEN”.

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES

ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver **leite e derivados, não utilizar.**
- Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose**;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR “SEM LACTOSE”.

APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.

SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR “SEM LEITE”.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Soraya Knorst
SORAYA KNORST
NUTRICIONISTA
CRN-8: 1372