



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUITANDINHA/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) – Novembro/2023

	SEGUNDA 06/11/23	TERÇA 07/11/23	QUARTA 08/11/23	QUINTA 09/11/23	SEXTA 10/11/23
Café da Manhã	Biscoitos com chá	Pão com margarina café com leite	Biscoitos cacau com leite	Bolo de chocolate e chá	Sucrilhos com leite
Almoço	Arroz, feijão Polenta com almôndegas salada de pepino	Arroz integral, feijão quixerinha c/ proteína abobrinha refogada	Arroz, feijão Purê de abobora bife picadinho	Arroz, feijão Macarronada carne moída abobrinha refogada	Arroz, feijão virado carne bovina cozida
Lanche da tarde	Arroz doce	Maça	Banana	Laranja	Banana
Jantar	Canja de galinha com legumes	Quixerinha com proteína de soja	Polenta com frango e cenoura cozida	Sopa de legumes abobrinha, abobora e frango	Macarronada com carne moída

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	321 kcal	55 g	18 g	19 g	15 mcg	16 mg	14 mg	0,2 mg

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.
As frutas e verduras podem ser alteradas conforme a sazonalidade.

SABRINA GUIESSMAN
NUTRICIONISTA CRN8 - 11292



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUITANDINHA/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) – Novembro/2023

	SEGUNDA 13/11/23	TERÇA 14/11/23	QUARTA 15/11/23	QUINTA 16/11/23	SEXTA 17/11/23
Café da Manhã	Biscoito salgado com achocolatado	Bolo de banana e chá	Feriado	pão caseiro com mel e chá	Biscoitos e café com leite
Almoço	Arroz, feijão Pure de abobora bife picadinho	Arroz, feijão abobrinha refogada filé de peito de frango picadinho cozido	-	Arroz, virado carne moída Batata doce cozida	Arroz, feijão carne bovina cozida salada de couve-flor
Lanche da tarde	Canjica	Laranja		Banana	Laranja
Jantar	Risoto com frango desfiado e abobrinha refogada	Macarrão com frango desfiado e batata doce cozida	-	Polenta cremosa com carne moída e couve flor	Bolo de chocolate e chá

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	345 kcal	55 g	15 g	14 g	13 mcg	14 mg	12 mg	0,2 mg

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.
As frutas e verduras podem ser alteradas conforme a sazonalidade.

SABRINA GUIESSMAN
NUTRICIONISTA CRN8 - 11292



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUITANDINHA/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) – Novembro/2023

	SEGUNDA 20/11/23	TERÇA 21/11/23	QUARTA 22/11/23	QUINTA 23/11/23	SEXTA 24/11/23
Café da Manhã	Biscoito salgado com achocolatado	Bolo de banana e chá	Vitamina de banana com biscoito salgado	Café com Leite pão caseiro com mel	Torta salgada e chá
Almoço	Arroz, feijão linguiça assada chuchu refogado	Arroz, feijão carne bovina cozida farofa com repolho	Arroz integral, feijão frango com batata doce	Arroz, virado carne moída Salada de vagem	Arroz, feijão coxa sobre coxa assada salada de alface
Lanche da tarde	Sagu	Melão	Banana	Melancia	Laranja
Jantar	Risoto de frango	Macarrão com almôndegas ao molho	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Batata doce cozida em rodelas bife picadinho	Polenta com carne moída

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	339 kcal	52 g	14 g	12 g	13 mcg	15 mg	12 mg	0,3 mg

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.
As frutas e verduras podem ser alteradas conforme a sazonalidade.

SABRINA GUIESSMAN
NUTRICIONISTA CRN8 - 11292



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUITANDINHA/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) – Novembro/2023

	SEGUNDA 27/11/23	TERÇA 28/11/23	QUARTA 29/11/23	QUINTA 30/11/23	SEXTA 01/12/23
Café da Manhã	Biscoito com achocolatado	Bolo de chocolate e chá mate	Pão com margarina e café com leite	Café com Leite pão caseiro com mel	Torta salgada e chá
Almoço	Arroz, feijão macarrão com carne moída, salada de alface	Risoto, feijão carne de frango cozida abobrinha refogada	Arroz integral, feijão quixerinha carne suína, salada de tomate	Arroz, virado carne moída Salada de vagem	Arroz, feijão coxa sobre coxa assada salada de alface
Lanche da tarde	Banana	Pokan	Banana	Melancia	Laranja
Jantar	Arroz, virado de feijão e salada de repolho	Polenta com frango e salada de tomate	Macarrão com carne moída e abobrinha refogada	Batata doce cozida em rodelas bife picadinho	Polenta com carne moída

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	336 kcal	45 g	15 g	14 g	12 mcg	13 mg	14 mg	0,2 mg

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.
As frutas e verduras podem ser alteradas conforme a sazonalidade.

SABRINA GUIESSMAN
NUTRICIONISTA CRN8 - 11292