



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

**CARDÁPIO ESCOLAS MUNICIPAIS – Novembro/2023**

Ed. Infantil e Ens. Fundamental

	<b>SEGUNDA</b> 06/11/23	<b>TERÇA</b> 07/11/23	<b>QUARTA</b> 08/11/23	<b>QUINTA</b> 09/11/23	<b>SEXTA</b> 10/11/23
<b>Desjejum</b>	Biscoitos com chá	Pão com margarina café com leite	Biscoitos cacau com leite	Bolo de chocolate e chá	Sucrilhos com leite
<b>Lanche Manhã/Tarde</b>	Arroz doce	Arroz carreteiro com abobrinha refogada	Sopa de legumes abobrinha, abobora e frango	Quirerinha com proteína de soja Banana	Pão com doce de abobora e chá Laranja
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão Polenta com almôndegas salada de pepino	Arroz integral, feijão quirerinha c/ proteína abobrinha refogada	Arroz, feijão Purê de abobora bife picadinho	Arroz, feijão Macarronada carne moída abobrinha refogada	Arroz, feijão virado carne bovina cozida

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	343 kcal	52 g	14 g	17 g	15 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**



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

**CARDÁPIO ESCOLAS MUNICIPAIS – Novembro/2023**

Ed. Infantil e Ens. Fundamental

	<b>SEGUNDA</b> 13/11/23	<b>TERÇA</b> 14/11/23	<b>QUARTA</b> 15/11/23	<b>QUINTA</b> 16/11/23	<b>SEXTA</b> 17/11/23
<b>Desjejum</b>	Biscoito salgado com achocolatado	Bolo de banana e chá	Feriado	pão caseiro com mel e chá	Biscoitos e café com leite
<b>Lanche Manhã/Tarde</b>	Risoto com frango desfiado e abobrinha refogada	Macarrão com frango desfiado e batata doce cozida	-	Polenta cremosa com carne moída e couve flor Banana	Bolo de chocolate e chá Laranja
<b>Almoço</b>	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

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	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 ESCOLAS MUNICIPAIS – Novembro/2023**

Ed. Infantil e Ens. Fundamental

	<b>SEGUNDA</b> 20/11/23	<b>TERÇA</b> 21/11/23	<b>QUARTA</b> 22/11/23	<b>QUINTA</b> 23/11/23	<b>SEXTA</b> 24/11/23
<b>Desjejum</b>	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
<b>Lanche Manhã/Tarde</b>	Sagu com creme	Polenta com frango e legumes cozidos Fruta:Banana	Macarrão com carne moída salada de alface	Torta de frango e legumes Fruta: melancia	Arroz, Virado de feijão com salada de repolho. Fruta: laranja
<b>Almoço</b>	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

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	337 kcal	52 g	14 g	17 g	13 mcg	12 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 ESCOLAS MUNICIPAIS – Novembro/2023**

Ed. Infantil e Ens. Fundamental

	<b>SEGUNDA</b> <b>27/11/23</b>	<b>TERÇA</b> <b>28/11/23</b>	<b>QUARTA</b> <b>29/11/23</b>	<b>QUINTA</b> <b>30/11/23</b>	<b>SEXTA</b> <b>01/12/23</b>
<b>Desjejum</b>	Biscoito com achocolatado	Bolo de chocolate e chá mate	Pão com margarina e café com leite	Bolo de fubá achoco com leite	Vitamina de fruta pão com margarina
<b>Lanche Manhã/Tarde</b>	Arroz, Virado de feijão e salada de repolho	Polenta com frango e salada de tomate fruta: pokan	Macarrão com carne moída e abobrinha refogada fruta: banana	Risoto com frango e salada de vagem melão	Arroz, feijão carne bovina cozida com mandioca manga
<b>Almoço</b>	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, feijão Batata doce cozida linguiça assada	Arroz, feijão Salada de vagem carne bovina cozida

<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	<b>340 kcal</b>	<b>49 g</b>	<b>12 g</b>	<b>15 g</b>	<b>12 mcg</b>	<b>13 mg</b>	<b>14 mg</b>	<b>0,2 mg</b>

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**