



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

CARDÁPIO ESCOLAS MUNICIPAIS – Março/2023

	SEGUNDA 06/03/2023	TERÇA 07/03/2023	QUARTA 08/03/2023	QUINTA 09/03/2023	SEXTA 10/03/2023									
Café da Manhã	Café com leite Biscoito doce	Chá Pão fatiado com margarina	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Chá Bolo de fuba									
Lanche	Pudim com creme e biscoitos	Arroz, virado de feijão salada de tomate	Arroz carreteiro, feijão e carne bovina Fruta: laranja	Bolo de chocolate Chá Fruta: banana	Polenta com carne bovina em iscas ao molho									
Composição Nutricional (Média Semanal)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras(g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	350	60	15	18	1.2	0.2	4.5	16	35	229	3.9	72	4.7	801

	SEGUNDA 13/03/2023	TERÇA 14/03/2023	QUARTA 15/03/2023	QUINTA 16/03/2023	SEXTA 17/03/2023									
Café da Manhã	Chá Biscoito salgado	Café com leite Bolo de chocolate	Achocolatado com leite Biscoito doce	Suco natural laranja Biscoito salgado	Café com leite Pão fatiado com margarina									
Lanche	Canjica cremosa com biscoitos	Arroz, feijão, linguiça assada e salada de pepino	Torta de legumes com frango Fruta: Melancia	Macarronada com salsicha, salada de chuchu Fruta: Maça	Farofa de legumes (abobrinha e cenoura) e ovos cozidos									
Composição Nutricional (Média Semanal)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras(g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	340	54	18	17	1.1	0.5	5.2	15	29	215	3.2	73	4.1	501



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

CARDÁPIO ESCOLAS MUNICIPAIS – Março/2023

	SEGUNDA 20/03/2023	TERÇA 21/03/2023	QUARTA 22/03/2023	QUINTA 23/03/2023	SEXTA 24/03/2023									
Café da Manhã	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Chá Bolo de cenoura	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Café com leite Biscoito integral									
Lanche	Arroz, feijão, ovos e salada de pepino	Sopa de arroz tipo canja de galinha fruta: caqui	Arroz, virado de feijão salada de brócolis	Batata cozida ao molho de carne moída e arroz fruta: pera	Pão fatiado com margarina									
Composição Nutricional (Média Semanal)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras(g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	257	41	11	10	3.1	0.2	3.2	13	36	238	3.3	75	3.2	511

	SEGUNDA 27/03/2023	TERÇA 28/03/2023	QUARTA 29/03/2023	QUINTA 30/03/2023	SEXTA 31/03/2023									
Café da Manhã	Café com leite Biscoito doce	Achocolatado com leite Biscoito doce	Chá Bolo de chocolate	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bolo de fuba Café com leite									
Lanche	Bolo de chocolate Chá	Risoto de frango Salada de pepino Fruta: Banana	Canja de galinha com legumes (cenoura, batata, abobrinha)	Polenta com carne bovina em iscas ao molho Salada de beterraba	Pão fatiado com margarina e chá Fruta: Maça									
Composição Nutricional (Média Semanal)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras(g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	330	60	15	18	2.2	0.2	4.1	16	35	229	3.1	72	4.2	701