

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

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão

PERÍODO – Matutino (regular), vespertino (oficinas e contraturno)

FAIXA ETÁRIA – 6 a 10 anos (Ensino Fundamental)

SEMANA 1 – OUTUBRO

	SEGUNDA 05/10/26	TERÇA 06/10/26	QUARTA 07/10/26	QUINTA 08/10/26	SEXTA 09/10/26
CAFÉ DA MANHÃ (horário 7:30)	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE
ALMOÇO (horário 10:00)	-POLENTA -MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE TOMATE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -OMELETE - FAROFA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA - SALADA DE ALFACE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -STROGONOFF DE CARNE -PURÊ DE BATATA -SALADA DE REPOLHO -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE SUÍNA -MANDIOCA COZIDA -SALADA DE PEPINO -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA -FRANGO ASSADO -SALADA DE ALFACE -FRUTA
LANCHE (horário 15:00)	-PÃO COM CARNE MOÍDA -SUCO NATURAL	-PÃO CASEIRO COM MANTEIGA -CHÁ MATE -FRUTA	-PIPOCA -CHÁ MATE -FRUTA	-TORTA DE FRANGO COM LEGUMES -SUCO NATURAL	-BOLO DE CHOCOLATE -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (Kcal) 1119,05	CHO (g) 167	PTN (g) 39	LPD (g) 34

Observação: As preparações deste cardápio devem ser adaptadas para os alunos com intolerância à lactose, utilizando ingredientes zero lactose.

Angélica
Angélica Novi Capelassi
NUTRICIONISTA
CRN 7795

Nutricionista Angélica Novi Capelassi, CRN/PR 7795

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

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão

PERÍODO – Matutino (regular), vespertino (oficinas e contraturno)

FAIXA ETÁRIA – 6 a 10 anos (Ensino Fundamental)

SEMANA 2 - OUTUBRO

	SEGUNDA 12/10/26	TERÇA 13/10/26	QUARTA 14/10/26	QUINTA 15/10/26	SEXTA 16/10/26
CAFÉ DA MANHÃ (horário 7:30)	FERIADO	RECESSO	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE
ALMOÇO (horário 10:00)			-ARROZ E FEIJÃO -LINGUIÇA ASSADA -SALADA DE REPOLHO -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE DE PANELA COM MANDIOCA -SALADA DE BETERRABA -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE ALFACE -FRUTA
LANCHE (horário 15:00)			-BOLO DE FUBÁ -CHÁ MATE -FRUTA	-PÃO DE QUEIJO -CHÁ MATE -FRUTA	-TORTA DE CARNE COM LEGUMES -SUCO NATURAL
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (Kcal) 1110,08	CHO (g) 167	PTN (g) 36	LPD (g) 34

Observação: As preparações deste cardápio devem ser adaptadas para os alunos com intolerância à lactose, utilizando ingredientes zero lactose.

Angélica
 Angélica Novi Capelassi
 NUTRICIONISTA
 CRN 7795

Nutricionista Angélica Novi Capelassi, CRN/PR 7795

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

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão

PERÍODO – Matutino (regular), vespertino (oficinas e contraturno)

FAIXA ETÁRIA – 6 a 10 anos (Ensino Fundamental)

SEMANA 3 – OUTUBRO

	SEGUNDA 19/10/26	TERÇA 20/10/26	QUARTA 21/10/26	QUINTA 22/10/26	SEXTA 23/10/26
CAFÉ DA MANHÃ (horário 7:30)	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE
ALMOÇO (horário 10:00)	-ARROZ E FEIJÃO - OMELETE -FAROFA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA -SALADA DE ALFACE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -STROGONOFF DE CARNE -PURÊ DE BATATA -SALADA DE REPOLHO -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -FRANGO ASSADO -SALADA DE PEPINO COM CENOURA -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE SUÍNA -CABOTIÁ REFOGADA -SALADA DE COUVE -FRUTA	-POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE TOMATE -FRUTA
LANCHE (horário 15:00)	-PÃO CASEIRO COM MANTEIGA -CHÁ MATE -FRUTA	-BOLO DE MESCLADO -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA	-PIPOCA -CHÁ MATE -FRUTA	-TORTA DE CARNE COM LEGUMES -SUCO NATURAL	-PÃO COM CARNE MOÍDA -SUCO NATURAL
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (Kcal) 1118,44	CHO (g) 170	PTN (g) 39	LPD (g) 32

Observação: As preparações deste cardápio devem ser adaptadas para os alunos com intolerância à lactose, utilizando ingredientes zero lactose.

Angélica
Angélica Novi Capelassi
NUTRICIONISTA
CRN 7795

Nutricionista Angélica Novi Capelassi, CRN/PR 7795

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

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão

PERÍODO – Matutino (regular), vespertino (oficinas e contraturno)

FAIXA ETÁRIA – 6 a 10 anos (Ensino Fundamental)

SEMANA 4 – OUTUBRO

	SEGUNDA 26/10/26	TERÇA 27/10/26	QUARTA 28/10/26	QUINTA 29/10/26	SEXTA 30/10/26
CAFÉ DA MANHÃ (horário 7:30)	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE
ALMOÇO (horário 10:00)	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE MOÍDA REFOGADA -SALADA DE BETERRABA -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -FRANGO AO MOLHO COM BATATA -SALADA DE REPOLHO -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -OMELETE - FAROFA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA - SALADA DE TOMATE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE SUÍNA -BATATA-DOCE ASSADA -SALADA DE PEPINO -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE ALFACE -FRUTA
LANCHE (horário 15:00)	-BOLO CHOCOLATE -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA	-TORTA DE FRANGO COM LEGUMES -SUCO NATURAL	-PÃO DE QUEIJO -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA	-PÃO COM CARNE MOÍDA -SUCO NATURAL	-PIPOCA -CHÁ MATE -FRUTA
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (Kcal) 1138,65	CHO (g) 175	PTN (g) 40	LPD (g) 32

Observação: As preparações deste cardápio devem ser adaptadas para os alunos com intolerância à lactose, utilizando ingredientes zero lactose.


Angélica Novi Capelassi
NUTRICIONISTA
CRN 7795

Nutricionista Angélica Novi Capelassi, CRN/PR 7795