

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega do fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validade dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

REFEIÇÕES	SEGUNDA10/11/2025	TERÇA11/11/2025	QUARTA12/11/2025	QUINTA13/11/2025	SEXTA14/11/2025
Café da manhã 7h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média Pão com ovo - 1 unidade Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá	Manga Tommy Atkins crua - 37 g Pão com ovo - 1 unidade Leite com canela - 80 g	Fruta (não especificada) - 1 unidade média Pão fatiado com pasta de cenoura - 1 colher de sopa rasa (em tiras) Chá erva-doce infusão 5% - 1 xícara de chá cheia	Leite batido com banana e cacau - 80 g Bolo de Cenoura - 50 g	Fruta (não especificada) - 1 unidade média Pão com ovo - 1 unidade Chá mate infusão 5% - 1 xícara de chá cheia
Almoço 12h30	Feijão Preto Cozido - 1 unidade Frango ensopado - 1 fatia média Salada de agrião, alface e tomate - 1 colher de sopa cheia Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 2 colher de sopa cheia	Arroz Parboilizado com Açafrão - 1 prato raso cheio Salada de beterraba com cebola - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 1 concha média cheia Polenta - 1 concha média rasa Carne bovina acém moído cozido - 1 colher de arroz cheia	CENOURA COZIDA - 1 colher de sopa cheia Abobrinha Refogada - 80 g Filé de frango grelhado - 20 g Macarrão - Molho vermelho - 1 escumadeira média cheia	Salada de Rabanete e cenoura - 1 colher de sopa cheia Carne suína - Refogado(a) - 1 fatia média Mandioca - Cozido(a) - 1 pedaço médio	Salada de alface e couve-flor - 0,5 colher de sopa rasa Arroz parboilizado com brócolis - 2 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 30 g Ovo de galinha - Cozido(a) - 1 unidade média Farofa de Couve-Manteiga - 0,4 colher de sopa
Lanche da tarde I 15h	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno	Fruta (não especificada) - 1 unidade média

Jantar 19h30	Risoto nutritivo de frango (frango, tomate, cenoura, vagem) - 80 g Tomate - 12 g	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina [chuchu, cenoura, vagem e alho poró] - 1 meia xícara de chá Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Quirera não especificada - 2 colher de sopa cheia Carne suína - Refogado(a) - 1 fatia média Salada de alface e couve-flor - 0,5 colher de sopa rasa	Tortas salgadas de qualquer sabor - 1 fatia média Salada de frutas - 1 copo duplo cheio	Almôndegas de Carne Bovina com Molho de Tomate - 0,5 unidade média Macarrão - Molho vermelho - 1 escumadeira média rasa salada de Alface e tomate - 1 colher de sopa cheia
-----------------	--	---	--	---	--

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 584,56 kcal = 2.445,80 kj	Proteína 20,56 g (13,7% VET)	Lipídios 17,54 g (26,4% VET)	Carboidratos 89,50 g (59,9% VET)	Fibra alimentar 10,21 g
Cálcio 151,12 mg	Ferro 2,99 mg	Retinol (Vitamina A) 108,70 mcg	Vitamina C 31,60 mg	Custo R\$ 0,49

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega do fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

REFEIÇÕES	SEGUNDA17/11/2025	TERÇA18/11/2025	QUARTA19/11/2025	QUINTA20/11/2025	SEXTA21/11/2025
Café da manhã 7h30	Maçã Fuji com casca crua - 48 g Pão com ovo - 1 unidade Chá erva-doce infusão 5% - 1 xícara de chá cheia	Leite batido com banana e cacau - 80 g Pão fatiado com pasta de cenoura - 1 colher de sopa rasa (em tiras)	Fruta (não especificada) - 1 unidade média Pão com ovo - 1 unidade Chá erva-doce infusão 5% - 1 xícara de chá cheia	Leite com canela - 80 g Bolo de banana - 1 fatia pequena Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Pão com ovo - 1 unidade Fruta (não especificada) - 1 unidade média Leite aromatizado - 1 copo pequeno
Almoço 12h30	Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Arroz Parboilizado com Açafrão - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 30 g Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia	CENOURA COZIDA - 1 colher de sopa cheia Arroz parboilizado com brócolis - 2 colher de sopa cheia Feijão Preto Cozido - 1 unidade Polenta - 2 colher de sopa cheia Frango ensopado - 25 g	Salada de alface, brócolis e tomate - 1 colher de sopa cheia Strogonoff de iscas bovinas - 1 prato raso cheio Feijão Preto Cozido - 1 unidade Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 prato raso cheio	Frango assado com batata doce - 1 fatia média Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 prato raso cheio Feijão preto cozido - 30 g Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado com brócolis - 30 g Carne moída bovina refogada - 1 unidade média Abobrinha Refogada - 80 g Feijão preto cozido - 30 g
Lanche da tarde I 15h	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 1 copo duplo	Salada de frutas - 1 copo pequeno cheio	logurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno	Fruta (não especificada) - 1 unidade média

Jantar 19h30	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina [chuchu, cenoura, vagem e alho poró] - 1 meia xícara de chá Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Batata doce chips assada - 1 colher de sopa cheia Frango peito sem pele grelhado - 1 pedaço médio Salada de repolho e tomate - 1 colher de sopa cheia	Risoto nutritivo de frango (frango, tomate, cenoura, vagem) - 80 g Salada de frutas - 1 copo pequeno cheio	Arroz parboilizado com brócolis - 2 colher de sopa cheia Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia Salada Mista [Alface, beterraba, brócolis pepino e tomate] - 1 colher de sopa cheia	Macarrão - Molho vermelho - 1 escumadeira média cheia Carne moída - Ensopado - 1 concha média cheia Salada de alface e couve-flor - 0,5 colher de sopa rasa
-----------------	---	---	---	--	---

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 549,76 kcal = 2.300,20 kj	Proteína 25,63 g (18,2% VET)	Lipídios 15,67 g (25,1% VET)	Carboidratos 79,55 g (56,6% VET)	Fibra alimentar 8,62 g
Cálcio 193,60 mg	Ferro 2,45 mg	Retinol (Vitamina A) 101,87 mcg	Vitamina C 30,65 mg	Custo R\$ 0,41

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega do fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

REFEIÇÕES	SEGUNDA24/11/2025	TERÇA25/11/2025	QUARTA26/11/2025	QUINTA27/11/2025	SEXTA28/11/2025
Café da manhã 7h30	Pão com ovo - 1 unidade Fruta (não especificada) - 1 unidade média Chá erva-doce infusão 5% - 1 copo pequeno cheio	Leite batido com banana e cacau - 80 g Ovo de galinha - Cozido(a) - 1 unidade média	Pão com ovo - 1 unidade Leite com canela - 50 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Fruta (não especificada) - 1 unidade média Chá erva-doce infusão 5% - 1 xícara de chá cheia Pão fatiado com pasta de cenoura - 1 colher de sopa rasa (em tiras)	Bolo de milho - 1 fatia grande Leite batido com banana e cacau - 80 g
Almoço 12h30	Arroz parboilizado cozido - 50 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Frango ensopado com espiga de milho - 1 unidade Salada de beterraba com cebola - 1 colher de sopa cheia	Feijão carioca cozido - 50 g Salada de rúcula e rabanete - 1 colher de sopa cheia Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 2 colher de sopa cheia Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia	Salada de alface, pepino e rabanete - 1 colher de sopa cheia Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 prato raso cheio Feijão preto cozido - 30 g Mandioca - Cozido(a) - 1 pedaço pequeno Bisteca suína - Assado(a) - 60 g	Feijão Preto Cozido - 1 unidade Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Frango assado com batata doce - 30 g Salada Mista [Alface, beterraba, brócolis pepino e tomate] - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 50 g Salada de agrião, alface e tomate - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de sopa cheia Farofa de Couve- Manteiga - 0,4 colher de sopa Carne bovina - Molho vermelho - 60 g
Lanche da tarde I 15h	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 1 copo duplo	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 1 copo duplo	Fruta (não especificada) - 1 unidade média

Jantar 19h30	Quirera não especificada - 52 g Carne suína - Refogado(a) - 1 fatia média salada de Alface e tomate - 15 g	Sopa (legumes carne etc.) - 120 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Estrogonofe de frango - 1 colher de arroz cheia Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 2 colher de sopa cheia Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Vaca atolada com carne e aipim - 90 g salada de Alface e tomate - 15 g	Polenta - 1 concha média rasa Frango ensopado - 1 pedaço médio Salada de alface e couve- flor - 0,5 colher de sopa rasa
-----------------	--	---	---	---	---

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 611,40 kcal = 2.558,09 kj	Proteína 26,84 g (17,3% VET)	Lipídios 23,27 g (33,8% VET)	Carboidratos 75,84 g (48,9% VET)	Fibra alimentar 7,29 g
Cálcio 202,81 mg	Ferro 2,60 mg	Retinol (Vitamina A) 111,63 mcg	Vitamina C 17,49 mg	Custo R\$ 0,88

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega do fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

REFEIÇÕES	SEGUNDA01/12/2025	TERÇA02/12/2025	QUARTA03/12/2025	QUINTA04/12/2025	SEXTA05/12/2025
Café da manhã 7h30	Chá erva-doce infusão 5% - 1 copo pequeno cheio Pão com ovo - 1 unidade Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Leite batido com banana e cacau - 80 g Ovo de galinha - Cozido(a) - 1 unidade média	Manga Tommy Atkins crua - 37 g Pão com ovo - 1 unidade Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá	Leite com canela - 80 g Ovo de galinha - Cozido(a) - 1 unidade média Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Pão com ovo - 1 unidade Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Almoço 12h30	Feijão Preto Cozido - 1 unidade Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Arroz Parboilizado com Açafrão - 1 colher de arroz cheia Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia	CENOURA COZIDA - 1 colher de sopa cheia Arroz parboilizado com vagem - 1 prato raso cheio Feijão carioca cozido - 30 g Frango assado com batata doce - 1 fatia média	Couve-Manteiga refogada - 1 colher de sopa cheia Arroz parboilizado com brócolis - 2 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 30 g Estrogonofe de carne - 1 meia concha média	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 prato raso cheio Feijão preto cozido - 30 g Mandioca - Cozido(a) - 1 pedaço pequeno Carne bovina - Molho vermelho - 1 unidade média Salada de alface, brócolis e tomate - 1 colher de sopa cheia	Caldo de mandioca com frango, salsão e alho poró - 1 meia xícara de chá
Lanche da tarde I 15h	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno	Fruta (não especificada) - 1 unidade média

Jantar 19h30	Risoto nutritivo de frango (frango, tomate, cenoura, vagem) - 80 g Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina [chuchu, cenoura, vagem e alho poró] - 1 meia xícara de chá Salada de frutas - 1 copo pequeno cheio	Polenta - 1 concha média rasa Carne moída - Molho vermelho - 1 concha média cheia salada de Alface e tomate - 15 g	Tortas salgadas de qualquer sabor - 45 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Quirera não especificada - 52 g Carne suína - Refogado(a) - 1 fatia média Salada de alface, couve-flor e cenoura - 1 colher de sopa rasa
-----------------	--	--	--	--	--

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 545,62 kcal = 2.282,86 kj	Proteína 24,23 g (17,4% VET)	Lipídios 19,49 g (31,6% VET)	Carboidratos 70,83 g (51,0% VET)	Fibra alimentar 7,30 g
Cálcio 158,17 mg	Ferro 3,20 mg	Retinol (Vitamina A) 122,95 mcg	Vitamina C 21,88 mg	Custo R\$ 0,28