

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN8 12979

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 manhã7h30 | 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 |
| Almoço11h30 | 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 I13h | 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 15h | 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 578,20 kcal = 2.419,18 kj | Proteína 20,24 g (13,7% VET) | Lipídios 17,38 g (26,5% VET) | Carboidratos 88,50 g (59,9% VET) | Fibra alimentar 10,02 g |
| Cálcio 150,24 mg | Ferro 2,94 mg | Retinol (Vitamina A) 136,54 mcg | Vitamina C 31,59 mg | Custo R\$ 0,40 |

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista

Indianara Galvan

CRN8 12979

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 | SEGUNDA17/11/2025 | TERÇA18/11/2025 | QUARTA19/11/2025 | QUINTA20/11/2025 | SEXTA21/11/2025 |
|----------------------|---|--|--|--|--|
| Café da manhã7h30 | 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 Leite com cacau em pó com açúcar - 50 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média |
| Almoço11h30 | 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 I13h | 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 15h | 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 518,18 kcal = 2.168,08 kj | Proteína 24,30 g (18,3% VET) | Lipídios 14,37 g (24,4% VET) | Carboidratos 75,81 g (57,2% VET) | Fibra alimentar 8,30 g |
| Cálcio 169,05 mg | Ferro 2,35 mg | Retinol (Vitamina A) 112,32 mcg | Vitamina C 31,04 mg | Custo R\$ 0,46 |

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista

Indianara Galvan

CRN8 12979

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 | SEGUNDA24/11/2025 | TERÇA25/11/2025 | QUARTA26/11/2025 | QUINTA27/11/2025 | SEXTA28/11/2025 |
|----------------------|---|--|--|--|--|
| Café da manhã7h30 | 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 |
| Almoço11h30 | 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 I13h | 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 15h | 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 605,06 kcal = 2.531,58 kj | Proteína 25,91 g (16,9% VET) | Lipídios 22,97 g (33,6% VET) | Carboidratos 76,01 g (49,5% VET) | Fibra alimentar 7,32 g |
| Cálcio 203,30 mg | Ferro 2,56 mg | Retinol (Vitamina A) 122,55 mcg | Vitamina C 18,31 mg | Custo R\$ 0,86 |

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN8 12979

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 11h30 | 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 13h | 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 15h | 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 542,64 kcal = 2.270,40 kj | Proteína 24,11 g (17,5% VET) | Lipídios 19,45 g (31,7% VET) | Carboidratos 70,24 g (50,9% VET) | Fibra alimentar 7,19 g |
| Cálcio 157,97 mg | Ferro 3,18 mg | Retinol (Vitamina A) 135,49 mcg | Vitamina C 21,97 mg | Custo R\$ 0,25 |