

# 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	SEGUNDA 10/11/2025	TERÇA 11/11/2025	QUARTA 12/11/2025	QUINTA 13/11/2025	SEXTA 14/11/2025
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 11h30	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 móido 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 13h	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Iogurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Iogurte 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 validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

REFEIÇÕES	SEGUNDA 17/11/2025	TERÇA 18/11/2025	QUARTA 19/11/2025	QUINTA 20/11/2025	SEXTA 21/11/2025
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 Leite com cacau em pó com açúcar - 50 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Almoço 11h30	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 Strogonoff de iscas bovinas - 1 prato raso cheio 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 13h	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Iogurte de qualquer sabor - 1 copo duplo	Salada de frutas - 1 copo pequeno cheio	Iogurte 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 validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

REFEIÇÕES	SEGUNDA 24/11/2025	TERÇA 25/11/2025	QUARTA 26/11/2025	QUINTA 27/11/2025	SEXTA 28/11/2025
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 11h30	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 - 1 prato raso cheio 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 13h	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Iogurte de qualquer sabor - 1 copo duplo	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Iogurte 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	SEGUNDA 01/12/2025	TERÇA 02/12/2025	QUARTA 03/12/2025	QUINTA 04/12/2025	SEXTA 05/12/2025
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	Iogurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Iogurte 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