

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: 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	SEGUNDA01/09/2025	TERÇA02/09/2025	QUARTA03/09/2025	QUINTA04/09/2025	SEXTA05/09/2025
Café da manhã 7h30	Leite com café - 0,5 caneca Pão com ovo - 1 unidade Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Tortas salgadas de qualquer sabor - 1 fatia média Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Leite batido com banana e cacau - 80 g Pão com ovo - 1 unidade	Café com leite - 1 xícara de chá cheia Bolo de cenoura - 1 fatia média Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 fatia média Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	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
Almoço 12h	Salada de alface e couve-flor - 20 g Arroz Parboilizado com Açafrão - 1 prato raso cheio Feijão Preto Cozido - 1 unidade Ovo cozido - 1 fatia média Farofa de Couve-Manteiga - 1 colher de sopa	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Mandioca/ Aipim cozido - 1 concha média Frango ensopado - 1 fatia média Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia	Beterraba - 20 g Cenoura crua - 19 g Polenta Mole - 1 unidade Lentilha cozida - 50 g Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 prato raso cheio Músculo bovino - Ensopado - 1 unidade média	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Batata doce - 40 g Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia Porco bisteca grelhada - 1 porção média	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Salada de alface, brócolis e tomate - 1 colher de sopa cheia Macarrão - Molho vermelho - 1 escumadeira média cheia Frango em pedaços - Assado(a) - 1 porção média

Lanche da tarde I 15h	Banana Prata - 1 colher de arroz Carne Moída - 40 g Repolho branco cru - 8 g Macarrão - Cozido(a) - 1 escumadeira média cheia	Maçã Fuji com casca crua - 63 g Canjica com leite integral - 1 concha média cheia	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Manga Palmer crua - 37 g	Sagu de tapioca - 1 colher de sopa cheia Pudim de qualquer sabor - 1 colher de sopa rasa Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Salada de Tomate - 25 g Pão fatiado com pasta de cenoura - 1 colher de sopa rasa (em tiras) Fruta (não especificada) - 1 unidade média
--------------------------	---	--	---	--	---

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)				
Energia 791,77 kcal = 3.312,77 kj	Proteína 38,14 g (18,9% VET)	Lipídios 26,36 g (29,4% VET)	Carboidratos 104,08 g (51,6% VET)	Fibra alimentar 9,99 g
Cálcio 302,04 mg	Ferro 3,71 mg	Retinol (Vitamina A) 201,45 mcg	Vitamina C 25,01 mg	Custo R\$ 0,18

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: 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	SEGUNDA15/09/2025	TERÇA16/09/2025	QUARTA17/09/2025	QUINTA18/09/2025	SEXTA19/09/2025
Café da manhã 7h30	Pão com ovo - 1 unidade Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Torta salgada de legumes com ricota [abobrinha, tomate e brócolis] - 1 colher de sopa rasa (em tiras) Fruta (não especificada) - 1 unidade média Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá	Pão com manteiga - 100 g Leite com café - 0,5 caneca Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bolo de aipim - 1 fatia grande Leite batido com banana e cacau	Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 colher de sopa rasa (em tiras) Leite com café - 0,5 caneca Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Lanche da manhã I 9h30	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	Salada de frutas - 1 copo duplo cheio

Almoço 12h	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Farofa de Couve- Manteiga - 1 caneca Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Farofa de Couve- Manteiga - 1 caneca Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 prato raso cheio Feijão Preto Cozido - 1 unidade Mandioca/ Aipim cozido - 1 concha média Músculo bovino - Ensopado - 1 unidade média Salada Mista [Alface, beterraba, brócolis pepino e tomate] - 1 colher de sopa cheia	Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 2 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Macarrão integral alho e óleo - 1 colher de arroz cheia Frango em pedaços - Assado(a) - 1 porção média	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Salada de alface e couve- flor - 20 g Estrogonofe de carne - 1 meia concha média
Lanche da tarde I 15h	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Banana Prata - 1 colher de arroz	Biscoito doce maisena - 20 g Leite batido com banana e cacau - 80 g	Pão de queijo assado - 50 g Maçã Fuji com casca crua - 63 g	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Bolo de aipim - 1 fatia grande Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Manga Tommy Atkins crua - 37 g Pão trigo francês - 50 g Carne moída - Molho vermelho - 1 concha média cheia

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)				
Energia 1.052,37 kcal = 4.403,12 kj	Proteína 41,55 g (15,5% VET)	Lipídios 38,03 g (32,0% VET)	Carboidratos 140,33 g (52,5% VET)	Fibra alimentar 13,39 g
Cálcio 474,98 mg	Ferro 4,27 mg	Retinol (Vitamina A) 106,55 mcg	Vitamina C 23,89 mg	Custo R\$ 0,50

OBSERVAÇÕES: 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	SEGUNDA06/10/2025	TERÇA07/10/2025	QUARTA08/10/2025	QUINTA09/10/2025	SEXTA10/10/2025
Café da manhã 7h30	Cuca de qualquer tipo - 1 fatia média Leite batido com banana e cacau	Pão com ovo - 1 unidade Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 colher de sopa rasa (em tiras) Leite com café - 0,5 caneca Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bolo de banana - 1 fatia pequena Leite batido com banana e cacau
Lanche da manhã I 9h30	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
Almoço 12h	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Carne Moída - 40 g Salada de Tomate - 25 g Macarrão - Molho vermelho - 1 escumadeira média cheia	Arroz Parboilizado com Açafrão - 1 prato raso cheio Feijão Preto Cozido - 1 unidade Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia Vaca atolada com carne e aipim - 1 xícara de chá	Salada de agrião, alface e tomate - 1 colher de sopa cheia Arroz parboilizado cozido Strogonoff de iscas bovinas - 1 prato raso cheio Feijão preto cozido - 50 g	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Polenta Mole - 1 unidade Frango ensopado com espiga de milho - 1 unidade Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia	Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Arroz parboilizado com brócolis - 1 prato raso cheio Feijão preto cozido - 50 g Quirera não especificada - 60 g Porco bisteca grelhada - 1 porção média

Lanche da tarde I 15h	Canjica branca crua - 56 g Banana Prata - 1 colher de arroz	Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia Pão trigo francês - 50 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Fruta (não especificada) - 1 unidade média Tortas salgadas de qualquer sabor - 1 fatia média	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 2 colher de sopa cheia Estrogonofe de frango - 1 meia concha média Salada Mista [Alface, beterraba, brócolis pepino e tomate] - 1 colher de sopa cheia	Bolo de cenoura - 1 fatia grande Leite batido com banana e cacau - 80 g
--------------------------	--	---	---	---	--

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 765,93 kcal = 3.204,67 kj	Proteína 25,82 g (13,2% VET)	Lipídios 25,25 g (29,1% VET)	Carboidratos 112,94 g (57,7% VET)	Fibra alimentar 11,46 g
Cálcio 292,66 mg	Ferro 3,17 mg	Retinol (Vitamina A) 177,87 mcg	Vitamina C 17,43 mg	Custo R\$ 0,40

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: 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	SEGUNDA03/11/2025	TERÇA04/11/2025	QUARTA05/11/2025	QUINTA06/11/2025	SEXTA07/11/2025
Café da manhã 7h30	Ovo de galinha - Cozido(a) - 1 unidade média Fruta (não especificada) - 1 unidade média Torrada de qualquer pão - 50 g Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Leite batido com banana e cacau	Pão com ovo - 1 unidade Café com leite - 1 xícara de chá cheia Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bolo de chocolate - 1 fatia grande Café com leite - 1 xícara de chá cheia Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bauri - 0,5 porção média Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo pequeno Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Lanche da manhã I 9h30	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
Almoço 12h	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Farofa de Couve- Manteiga - 1 caneca Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia Ovo cozido - 1 fatia média	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Batata doce chips assada - 1 colher de sopa cheia Salada de alface, brócolis e tomate - 1 colher de sopa cheia Frango peito sem pele grelhado - 1 pedaço médio	Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Polenta - 1 concha média cheia Carne bovina músculo sem gordura cozido - 1 pedaço médio	Vaca atolada com carne e aipim - 1 xícara de chá Salada de beterraba com cebola - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido Feijão Preto Cozido - 1 unidade Cubos suíno refogados - 1 colher de sopa cheia Quirera não especificada - 60 g Salada de rúcula e rabanete - 1 colher de sopa cheia

Lanche da tarde I 15h	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Banana Prata - 1 colher de arroz	Duo de Fruta [manga e morango] - 1 fatia média Pão de queijo assado - 50 g	logurte integral (média de diferentes sabores) - 100 g Duo de Fruta [manga e morango] - 1 fatia média Biscoito doce maisena - 20 g	Pão de forma industrializado de qualquer marca - 50 g Carne Moída - 40 g Banana Prata - 1 colher de arroz	Risoto nutritivo de frango (frango, tomate, cenoura, vagem) - 1 colher de sopa cheia (em cubos) salada de Alface e tomate - 25 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média
--------------------------	--	---	--	---	---

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 690,82 kcal = 2.890,41 kj	Proteína 32,37 g (18,4% VET)	Lipídios 20,67 g (26,4% VET)	Carboidratos 97,39 g (55,3% VET)	Fibra alimentar 7,91 g
Cálcio 310,78 mg	Ferro 3,49 mg	Retinol (Vitamina A) 120,98 mcg	Vitamina C 15,04 mg	Custo R\$ 0,48

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Fundamental I (6 – 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: 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	SEGUNDA01/09/2025	TERÇA02/09/2025	QUARTA03/09/2025	QUINTA04/09/2025	SEXTA05/09/2025
Café da manhã 7h30	Leite com café – 1 caneca Pão com ovo – 1 unidade Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) – 1 xícara de chá Tortas salgadas de qualquer sabor – 1 fatia média Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Leite batido com banana e cacau – 80 g Pão com ovo – 1 unidade	Café com leite – 1 xícara de chá cheia Bolo de cenoura – 1 fatia média Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) – 1 xícara de chá Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] – 1 fatia média Fruta (não especificada) – 1 unidade média
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	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
Almoço 12h	Salada de alface e couve-flor – 30 g Arroz Parboilizado com Açafrão – 1 prato raso cheio Feijão Preto Cozido – 1 unidade Ovo cozido – 1 fatia média Farofa de Couve- Manteiga – 1 colher de sopa	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido – 1 unidade Mandioca/ Aipim cozido – 1 concha média Frango ensopado – 1 fatia média Salada de repolho e tomate – 1 colher de arroz cheia	Beterraba – 25 g Cenoura crua – 30 g Polenta Mole – 1 unidade Lentilha cozida – 60 g Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura – 1 prato raso cheio Músculo bovino – Ensopado – 1 unidade média	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido – 1 unidade Batata doce – 40 g Salada de repolho e cenoura – 1 colher de sopa cheia Porco bisteca grelhada – 1 porção média	Arroz parboilizado cozido – 100 g Feijão Preto Cozido – 1 unidade Salada de alface, brócolis e tomate – 1 colher de sopa cheia Macarrão – Molho vermelho – 1 escumadeira média cheia Frango em pedaços – Assado(a) – 1 porção média

Lanche da tarde I 15h	Banana Prata - 1 colher de arroz Carne Moída - 50 g Repolho branco cru - 15 g Macarrão - Cozido(a) - 1 escumadeira média cheia	Maçã Fuji com casca crua - 103 g Canjica com leite integral - 1 concha média cheia	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Manga Palmer crua - 50 g	Sagu de tapioca - 1 colher de sopa cheia Pudim de qualquer sabor - 1 colher de sopa rasa Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Salada de Tomate - 30 g Pão fatiado com pasta de cenoura - 1 colher de sopa rasa (em tiras) Fruta (não especificada) - 1 unidade média
--------------------------	--	---	--	--	---

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)				
Energia 892,41 kcal = 3.733,86 kj	Proteína 42,22 g (18,6% VET)	Lipídios 30,45 g (30,2% VET)	Carboidratos 116,47 g (51,3% VET)	Fibra alimentar 12,37 g
Cálcio 426,73 mg	Ferro 4,14 mg	Retinol (Vitamina A) 226,45 mcg	Vitamina C 27,28 mg	Custo R\$ 0,28

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Fundamental I (6 – 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: 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	SEGUNDA15/09/2025	TERÇA16/09/2025	QUARTA17/09/2025	QUINTA18/09/2025	SEXTA19/09/2025
Café da manhã 7h30	Pão com ovo - 1 unidade Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Torta salgada de legumes com ricota [abobrinha, tomate e brócolis] - 50 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá	Pão com manteiga - 100 g Leite com café - 1 caneca Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bolo de aipim - 1 fatia grande Leite batido com banana e cacau	Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 colher de sopa rasa (em tiras) Leite com café - 1 caneca Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 120 g	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 120 g	Salada de frutas - 1 copo duplo cheio
Almoço 12h	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Farofa de Couve- Manteiga - 1 caneca Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Farofa de Couve- Manteiga - 1 caneca Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 prato raso cheio Feijão Preto Cozido - 1 unidade Mandioca/ Aipim cozido - 1 concha média Músculo bovino - Ensopado - 1 unidade média Salada Mista [Alface, beterraba, brócolis pepino e tomate] - 1,5 colher de sopa cheia	Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 colher de arroz Feijão preto cozido - 65 g Macarrão integral alho e óleo - 1 escumadeira média rasa Frango em pedaços - Assado(a) - 1 porção média	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Salada de alface e couve-flor - 30 g Estrogonofe de carne - 1 meia concha média

Lanche da tarde I 15h	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Banana Prata - 1 colher de arroz	Biscoito doce maisena - 30 g Leite batido com banana e cacau - 80 g	Pão de queijo assado - 50 g Maçã Fuji com casca crua - 103 g	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Bolo de aipim - 1 fatia grande Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Manga Tommy Atkins crua - 50 g Pão trigo francês - 50 g Carne moída - Molho vermelho - 1 concha média cheia
--------------------------	--	--	---	---	---

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.243,08 kcal = 5.201,05 kj	Proteína 49,45 g (15,7% VET)	Lipídios 45,31 g (32,3% VET)	Carboidratos 164,36 g (52,1% VET)	Fibra alimentar 17,96 g
Cálcio 668,57 mg	Ferro 5,28 mg	Retinol (Vitamina A) 98,79 mcg	Vitamina C 22,71 mg	Custo R\$ 0,72

OBSERVAÇÕES: 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	SEGUNDA06/10/2025	TERÇA07/10/2025	QUARTA08/10/2025	QUINTA09/10/2025	SEXTA10/10/2025
Café da manhã 7h30	Cuca de qualquer tipo - 1 fatia média Leite batido com banana e cacau	Pão com ovo - 1 unidade Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 colher de sopa rasa (em tiras) Leite com café - 1 caneca Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 15 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bolo de banana - 1 fatia média Leite batido com banana e cacau
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 120 g	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 120 g	Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Almoço 12h	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Carne Moída - 50 g Salada de Tomate - 30 g Macarrão - Molho vermelho - 1 escumadeira média cheia	Arroz Parboilizado com Açafrão - 1 prato raso cheio Feijão Preto Cozido - 1 unidade Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia Vaca atolada com carne e aipim - 100 g	Salada de agrião, alface e tomate - 1 colher de sopa cheia Arroz parboilizado cozido - 100 g Stroganoff de iscas bovinas - 1 prato raso cheio Feijão preto cozido - 65 g	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Polenta Mole - 1 unidade Frango ensopado com espiga de milho - 1 unidade Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia	Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Arroz parboilizado com brócolis - 1 prato raso cheio Feijão preto cozido - 65 g Quirera não especificada - 89 g Porco bisteca grelhada - 1 porção média

Lanche da tarde I 15h	Canjica branca crua - 112 g Banana Prata - 1 colher de arroz	Ovos Mexidos - 1 colher de sopa cheia Pão trigo francês - 50 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Fruta (não especificada) - 1 unidade média Tortas salgadas de qualquer sabor - 1 fatia média	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 colher de arroz Estrogonofe de frango - 1 meia concha média Salada Mista [Alface, beterraba, brócolis pepino e tomate] - 1,5 colher de sopa cheia	Bolo de cenoura - 1 fatia grande Leite batido com banana e cacau - 80 g
--------------------------	---	---	---	--	--

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 877,91 kcal = 3.673,19 kj	Proteína 29,58 g (13,3% VET)	Lipídios 28,46 g (28,7% VET)	Carboidratos 129,54 g (58,1% VET)	Fibra alimentar 13,89 g
Cálcio 362,03 mg	Ferro 3,76 mg	Retinol (Vitamina A) 171,81 mcg	Vitamina C 15,87 mg	Custo R\$ 0,57

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

OBSERVAÇÕES: 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	SEGUNDA03/11/2025	TERÇA04/11/2025	QUARTA05/11/2025	QUINTA06/11/2025	SEXTA07/11/2025
Café da manhã 7h30	Ovo de galinha - Cozido(a) - 1 unidade média Fruta (não especificada) - 1 unidade média Torrada de qualquer pão - 50 g Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Leite batido com banana e cacau	Pão com ovo - 1 unidade Café com leite - 1 xícara de chá cheia Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bolo de chocolate - 1 fatia grande Café com leite - 1 xícara de chá cheia Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bauru - 1 porção média Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 120 g	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	logurte de qualquer sabor - 120 g	Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Almoço 12h	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Farofa de Couve- Manteiga - 1 caneca Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia Ovo cozido - 1 fatia média	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Batata doce chips assada - 1 colher de sopa cheia Salada de alface, brócolis e tomate - 1 colher de sopa cheia Frango peito sem pele grelhado - 1 pedaço médio	Salada de repolho e tomate - 1 colher de arroz cheia Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Polenta - 1 concha média cheia Carne bovina músculo sem gordura cozido - 1 pedaço médio	Vaca atolada com carne e aipim - 1 xícara de chá Salada de beterraba com cebola - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 65 g Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia	Arroz parboilizado cozido - 100 g Feijão Preto Cozido - 1 unidade Cubos suíno refogados - 1 colher de sopa cheia Quirera não especificada - 89 g Salada de rúcula e rabanete - 1 colher de sopa cheia

Lanche da tarde I 15h	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Banana Prata - 1 colher de arroz	Duo de Fruta [manga e morango] - 1 fatia média Pão de queijo assado - 50 g	logurte integral (média de diferentes sabores) - 170 g Duo de Fruta [manga e morango] - 1 fatia média Biscoito doce maisena - 30 g	Pão de forma industrializado de qualquer marca - 50 g Carne Moída - 50 g Banana Prata - 1 colher de arroz	Risoto nutritivo de frango (frango, tomate, cenoura, vagem) - 60 g salada de Alface e tomate - 30 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média
--------------------------	--	---	--	---	--

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 711,93 kcal = 2.978,70 kj	Proteína 33,79 g (18,7% VET)	Lipídios 21,88 g (27,2% VET)	Carboidratos 97,88 g (54,1% VET)	Fibra alimentar 7,47 g
Cálcio 308,27 mg	Ferro 3,88 mg	Retinol (Vitamina A) 113,99 mcg	Vitamina C 13,56 mg	Custo R\$ 0,65