



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE MANFRINÓPOLIS - PARANÁ
CARDÁPIO ESCOLAR - FEVEREIRO 2024



Escola Municipal Eça de Queirós - Ensino Fundamental 6 a 10 anos - Período: vespertino

Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Data	05	06	07	08	09
Lanche da tarde 15:00 H	Sanduíche de pão integral com presunto, queijo colonial e tomate Suco de uva	Arroz parbo. cozido Feijão preto cozido Ovo cozido Salada de repolho	Bolo de fubá com coco suco de abacaxi	Arroz parbo. Cozido Coxa s/ coxa ao molho Salada de beterraba	Macarrão à bolonhesa Salada de tomate
Fruta do dia	Melão	Uva	Mamão	Banana	Laranja
Composição nutricional (média semanal)		Energia: 348,25 Kcal	Carboidratos: 57,31 g	Proteínas: 11,93 g	Lipídeos: 9,23 g
Data	12	13	14	15	16
Lanche da tarde 15:00 H	Recesso	Feriado	Recesso	Polenta à bolonhesa Salada de repolho	Arroz parbo. Cozido Feijão preto cozido Ovo mexido Salada de tomate
Fruta do dia				Maçã	Banana
Composição nutricional (média semanal)		Energia: 153,68 Kcal	Carboidratos: 27,41 g	Proteínas: 4,74 g	Lipídeos: 3,33 g
Data	19	20	21	22	23
Lanche da tarde 15:00 H	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho	Arroz parbo. cozido Feijão preto cozido Ovo cozido Salada de beterraba	Bolinho de banana com aveia Suco de uva	Risoto de frango Salada de acelga	Panqueca integral de carne moída Cenoura cozida
Fruta do dia	Melão	Uva	Banana	Mamão	Laranja
Composição nutricional (média semanal)		Energia: 304,62 Kcal	Carboidratos: 44,69 g	Proteínas: 17,91 g	Lipídeos: 12,43 g
Data	26	27	28	29	01/03
Lanche da tarde 15:00 H	Mandioca cozida Molho de carne moída Salada de repolho	Arroz parbo. cozido Feijão preto cozido Ovo mexido Salada de alface	Cereal com granola iogurte	Arroz parbo. cozido Coxa s/ coxa ao molho Salada tomate	Polenta à bolonhesa Salada de acelga
Fruta do dia	Maçã	Banana	Abacaxi	Laranja	Mamão
Composição nutricional (média semanal)		Energia: 323,18 Kcal	Carboidratos: 55,31 g	Proteínas: 11,37 g	Lipídeos: 6,89 g

OBS: não substituir nenhuma refeição do cardápio, somente se algum alimento estiver em falta ou em caso de aproveitamento de alimentos e deve ser registrado no "REGISTRO DE CONTROLE" e comunicado ao nutricionista na falta de algum alimento e/ou ingrediente. As frutas e hortaliças podem variar devido a sua época e os alimentos que são entregues e não estão no cardápio é para ser utilizado como complemento as refeições do cardápio.

Dayana L. Alievi – Nutricionista CRN8 6333 – Responsável Técnica do PNAE



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE MANFRINÓPOLIS - PARANÁ
CARDÁPIO ESCOLAR - FEVEREIRO 2024



Escola Municipal Eça de Queirós - Ensino Fundamental 6 a 10 anos - Período: matutino

Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Data	05	06	07	08	09
Café da manhã 07:30 H	Leite com café Bolacha caseira Melão	Leite com café Pão francês com melado Uva	Bolo de fubá com coco Suco de abacaxi Banana	Leite com chocolate Mamão com granola	Cereal com leite Laranja
Lanche da manhã 09:40 H	Sanduíche de pão integral com presunto, queijo colonial e tomate Suco de uva	Arroz parbo. cozido Feijão preto cozido Ovo cozido Salada de repolho	Carreteiro Salada de acelga com cenoura ralada	Arroz parbo. Cozido Coxa s/ coxa ao molho Salada de beterraba	Macarrão à bolonhesa Salada de tomate
Composição nutricional (média semanal)		Energia: 421,24 Kcal	Carboidratos: 65,98 g	Proteínas: 16,25 g	Lipídeos: 11,10 g
Data	12	13	14	15	16
Café da manhã 07:30 H	Recesso	Feriado	Recesso	Leite com café Bolacha caseira Maçã	Leite com café Pão francês com melado Banana
Lanche da manhã 09:40 H				Polenta à bolonhesa Salada de repolho	Arroz parbo. Cozido Feijão preto cozido Ovo mexido Salada de tomate
Composição nutricional (média semanal)		Energia: 189,07 Kcal	Carboidratos: 33,31 g	Proteínas: 5,70 g	Lipídeos: 4,24 g
Data	19	20	21	22	23
Café da manhã 07:30 H	Leite com café Bolacha caseira Melão	Leite com café Sanduíche de pão integral com presunto e queijo colonial Uva	Suco de uva Bolinho de banana com aveia Mamão	Leite com chocolate Banana com granola	Cereal com leite Laranja
Lanche da manhã 09:40 H	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho	Arroz parbo. Cozido Feijão preto cozido Ovo cozido Salada de beterraba	Arroz Picadinho de carne em molho Salada de tomate	Risoto de frango Salada de acelga	Panqueca integral de carne moída Cenoura cozida
Composição nutricional (média semanal)		Energia: 446,79 Kcal	Carboidratos: 65,32 g	Proteínas: 19,46 g	Lipídeos: 12,58 g
Data	26	27	28	29	01/03
Café da manhã 07:30 H	Leite com café Bolacha caseira Maçã	Leite com café Pão francês com melado Banana	Cereal com granola iogurte Abacaxi	Leite com café Pão integral com manteiga Laranja	Leite com chocolate Mamão com granola
Lanche da manhã 09:40 H	Mandioca cozida Molho de carne moída Salada de repolho	Arroz parbo. cozido Feijão preto cozido Ovo mexido Salada de alface	Carreteiro Salada de repolho com cenoura ralada	Arroz parbo. cozido Coxa s/ coxa ao molho Salada tomate	Polenta à bolonhesa Salada de acelga
Composição nutricional (média semanal)		Energia: 412,02 Kcal	Carboidratos: 64,04 g	Proteínas: 14,93 g	Lipídeos: 11,28 g

OBS: não substituir nenhuma refeição do cardápio, somente se algum alimento estiver em falta ou em caso de aproveitamento de alimentos e deve ser registrado no "REGISTRO DE CONTROLE" e comunicado ao nutricionista na falta de algum alimento e/ou ingrediente. As frutas e hortaliças podem variar devido a sua época e os alimentos que são entregues e não estão no cardápio é para ser utilizado como complemento as refeições do cardápio.

Dayana L. Alievi – Nutricionista CRN8 6333 – Responsável Técnica do PNAE