

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ATALAIA-PR / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão

PERÍODO – Matutino (regular), vespertino (oficinas e contraturno)

FAIXA ETÁRIA – 6 a 10 anos (Ensino Fundamental)

SEMANA 1 – NOVEMBRO

	SEGUNDA 03/11/25	TERÇA 04/11/25	QUARTA 05/11/25	QUINTA 06/11/25	SEXTA 07/11/25
CAFÉ DA MANHÃ (horário 7:30)	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE
ALMOÇO (horário 10:00)	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE DE PANELA COM BATATA -SALADA DE ALFACE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -OMELETE - FAROFA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA - SALADA DE TOMATE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -STROGONOFF DE CARNE -PURÊ DE BATATA -SALADA DE REPOLHO -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE SUÍNA -PURÊ DE CABOTIÁ -SALADA DE PEPINO -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE -FRANGO ASSADO -SALADA DE ALFACE -FRUTA
LANCHE (horário 15:00)	-PIPOCA -CHÁ MATE -FRUTA	-TORTA DE FRANGO COM LEGUMES -SUCO NATURAL	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE PEPINO -FRUTA	-BOLO DE FUBÁ -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA	-PÃO COM CARNE MOÍDA -SUCO NATURAL
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (Kcal) 1119,05	CHO (g) 167	PTN (g) 39	LPD (g) 34

Observação: As preparações deste cardápio devem ser adaptadas para os alunos com intolerância à lactose, utilizando ingredientes zero lactose.


 Angélica Novi Capelassi
 NUTRICIONISTA
 CRN 7795

Nutricionista Angélica Novi Capelassi, CRN/PR 7795

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ATALAIA-PR / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão

PERÍODO – Matutino (regular), vespertino (oficinas e contraturno)

FAIXA ETÁRIA – 6 a 10 anos (Ensino Fundamental)

SEMANA 2 - NOVEMBRO

	SEGUNDA 10/11/25	TERÇA 11/11/25	QUARTA 12/11/25	QUINTA 13/11/25	SEXTA 14/11/25
CAFÉ DA MANHÃ (horário 7:30)	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE
ALMOÇO (horário 10:00)	-ARROZ E FEIJÃO -LINGUIÇA ASSADA -SALADA DE TOMATE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE DE PANELA COM MANDIOCA -SALADA DE ALFACE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE SUÍNA -BATATA-DOCE ASSADA -SALADA DE BETERRABA -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -FRANGO AO MOLHO COM CENOURA -SALADA DE PEPINO -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE REPOLHO -FRUTA
LANCHE (horário 15:00)	-PÃO COM CARNE MOÍDA -SUCO NATURAL	-BOLO DE CHOCOLATE -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA	-PIPOCA -CHÁ MATE -FRUTA	-TORTA DE CARNE COM LEGUMES -SUCO NATURAL	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (Kcal) 1110,08	CHO (g) 167	PTN (g) 36	LPD (g) 34

Observação: As preparações deste cardápio devem ser adaptadas para os alunos com intolerância à lactose, utilizando ingredientes zero lactose.

Angélica
Angélica Novi Capelassi
NUTRICIONISTA
CRN 7795

Nutricionista Angélica Novi Capelassi, CRN/PR 7795

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ATALAIA-PR / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão

PERÍODO – Matutino (regular), vespertino (oficinas e contraturno)

FAIXA ETÁRIA – 6 a 10 anos (Ensino Fundamental)

SEMANA 3 – NOVEMBRO

	SEGUNDA 17/11/25	TERÇA 18/11/25	QUARTA 19/11/25	QUINTA 20/11/25	SEXTA 21/11/25
CAFÉ DA MANHÃ (horário 7:30)	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO (horário 10:00)	-ARROZ E FEIJÃO - OMELETE -FAROFÁ DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA -SALADA DE ALFACE -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE -FRANGO ASSADO -SALADA DE REPOLHO -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE DE PANELA COM BATATA -SALADA DE PEPINO -FRUTA		
LANCHE (horário 15:00)	-BOLO DE CENOURA -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA	-PIPOCA -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA	-PÃO COM CARNE MOÍDA -SUCO NATURAL		
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (Kcal) 1118,44	CHO (g) 170	PTN (g) 39	LPD (g) 32

Observação: As preparações deste cardápio devem ser adaptadas para os alunos com intolerância à lactose, utilizando ingredientes zero lactose.

Angélica
Angélica Novi Capelassi
NUTRICIONISTA
CRN 7795

Nutricionista Angélica Novi Capelassi, CRN/PR 7795

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ATALAIA-PR / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão

PERÍODO – Matutino (regular), vespertino (oficinas e contraturno)

FAIXA ETÁRIA – 6 a 10 anos (Ensino Fundamental)

SEMANA 4 – NOVEMBRO

	SEGUNDA 24/11/25	TERÇA 25/11/25	QUARTA 26/11/25	QUINTA 27/11/25	SEXTA 28/11/25
CAFÉ DA MANHÃ (horário 7:30)	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE	-BOLACHA -LEITE COM CHOCOLATE	-PÃO COM MANTEIGA -CHÁ MATE
ALMOÇO (horário 10:00)	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE MOÍDA REFOGADA -SALADA DE BETERRABA -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -OMELETE - FAROFA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA - SALADA DE TOMATE -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -STROGONOFF DE FRANGO -SALADA DE REPOLHO -FRUTA	-ARROZ E FEIJÃO -CARNE SUÍNA -MANDIOCA COZIDA -SALADA DE PEPINO -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE ALFACE -FRUTA
LANCHE (horário 15:00)	-TORTA DE CARNE COM LEGUMES -SUCO NATURAL	-PÃO COM CARNE MOÍDA -SUCO NATURAL	-BOLO DE LARANJA -LEITE COM CHOCOLATE -FRUTA	-POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE ALFACE -FRUTA	-PIPOCA -CHÁ MATE -FRUTA
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (Kcal) 1138,65	CHO (g) 175	PTN (g) 40	LPD (g) 32

Observação: As preparações deste cardápio devem ser adaptadas para os alunos com intolerância à lactose, utilizando ingredientes zero lactose.

Angélica
Angélica Novi Capelassi
NUTRICIONISTA
CRN 7795

Nutricionista Angélica Novi Capelassi, CRN/PR 7795