

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 – AGOSTO**

|                                           | SEGUNDA 03/08/26                                                    | TERÇA 04/08/26                                                                                        | QUARTA 05/08/26                                                                               | QUINTA 06/08/26                                                                    | SEXTA 07/08/26                                                                    |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>(horário 7:30)    | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                      | -BOLACHA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE                                                                   | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                                                | -BOLACHA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE                                                | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                                    |
| <b>ALMOÇO</b><br>(horário 10:00)          | -POLENTA<br>-MOLHO DE CARNE<br>MOÍDA<br>-SALADA DE TOMATE<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-OMELETE<br>- FAROFA DE LEGUMES<br>COM CARNE MOÍDA<br>- SALADA DE ALFACE<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-STROGONOFF DE<br>CARNE<br>-PURÊ DE BATATA<br>-SALADA DE REPOLHO<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-CARNE SUÍNA<br>-MANDIOCA COZIDA<br>-SALADA DE PEPINO<br>-FRUTA | -MACARRÃO COM<br>MOLHO DE TOMATE<br>-FRANGO ASSADO<br>-SALADA DE ALFACE<br>-FRUTA |
| <b>LANCHE</b><br>(horário 15:00)          | -PIPOCA<br>-CHÁ MATE<br>-FRUTA                                      | -PÃO COM CARNE<br>MOÍDA<br>-SUCO NATURAL                                                              | -PÃO DE QUEIJO<br>-CHÁ MATE<br>-FRUTA                                                         | -BOLO DE CHOCOLATE<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE<br>-FRUTA                            | -TORTA DE FRANGO<br>COM LEGUMES<br>-SUCO NATURAL                                  |
| Composição Nutricional<br>(média semanal) |                                                                     | Energia (Kcal)<br>1119,05                                                                             | CHO (g)<br>167                                                                                | PTN (g)<br>39                                                                      | LPD (g)<br>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 2 - AGOSTO**

|                                           | SEGUNDA 10/08/26                                                    | TERÇA 11/08/26                                                                     | QUARTA 12/08/26                                                      | QUINTA 13/08/26                                                                  | SEXTA 14/08/26                                        |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>(horário 7:30)    | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                      | -BOLACHA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE                                                | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                       | -BOLACHA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE                                              | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                        |
| <b>ALMOÇO</b><br>(horário 10:00)          | -ARROZ E FEIJÃO<br>-LINGUIÇA ASSADA<br>-SALADA DE REPOLHO<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-CARNE DE PANELA<br>COM MANDIOCA<br>-SALADA DE ALFACE<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-CARNE SUÍNA<br>-SALADA DE<br>BETERRABA<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-FRANGO AO MOLHO<br>COM BATATA<br>-SALADA DE PEPINO<br>-FRUTA | -SOPA DE CARNE COM<br>MACARRÃO E<br>LEGUMES<br>-FRUTA |
| <b>LANCHE</b><br>(horário 15:00)          | -TORTA DE CARNE COM<br>LEGUMES<br>-SUCO NATURAL                     | -PÃO CASEIRO COM<br>MANTEIGA<br>-CHÁ MATE<br>-FRUTA                                | -PÃO COM CARNE<br>MOÍDA<br>-SUCO NATURAL                             | -PIPOCA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE<br>-FRUTA                                     | -BOLO DE FUBÁ<br>-CHÁ MATE<br>-FRUTA                  |
| Composição Nutricional<br>(média semanal) |                                                                     | Energia (Kcal)<br>1110,08                                                          | CHO (g)<br>167                                                       | PTN (g)<br>36                                                                    | LPD (g)<br>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 – AGOSTO**

|                                           | SEGUNDA 17/08/26                                                                                     | TERÇA 18/08/26                                                                   | QUARTA 19/08/26                                                                    | QUINTA 20/08/26                                                                    | SEXTA 21/08/26                                                         |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>(horário 7:30)    | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                                                       | -BOLACHA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE                                              | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                                     | -BOLACHA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE                                                | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                         |
| <b>ALMOÇO</b><br>(horário 10:00)          | -ARROZ E FEIJÃO<br>- OMELETE<br>-FAROFA DE LEGUMES<br>COM CARNE MOÍDA<br>-SALADA DE ALFACE<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-CARNE DE PANELA<br>COM BATATA<br>-SALADA DE PEPINO<br>-FRUTA | -MACARRÃO COM<br>MOLHO DE TOMATE<br>-FRANGO ASSADO<br>-SALADA DE REPOLHO<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-CARNE SUÍNA<br>-CABOTIÁ REFOGADA<br>-SALADA DE COUVE<br>-FRUTA | -POLENTA COM<br>MOLHO DE CARNE<br>MOÍDA<br>-SALADA DE TOMATE<br>-FRUTA |
| <b>LANCHE</b><br>(horário 15:00)          | -PÃO COM CARNE<br>MOÍDA<br>-SUCO NATURAL                                                             | -BOLO DE CHOCOLATE<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE<br>-FRUTA                          | -PIPOCA<br>-CHÁ MATE<br>-FRUTA                                                     | -TORTA DE CARNE COM<br>LEGUMES<br>-SUCO NATURAL                                    | -PÃO DE QUEIJO<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE<br>-FRUTA                    |
| Composição Nutricional<br>(média semanal) |                                                                                                      | Energia (Kcal)<br>1118,44                                                        | CHO (g)<br>170                                                                     | PTN (g)<br>39                                                                      | LPD (g)<br>32                                                          |

**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 4 – AGOSTO**

|                                           | SEGUNDA 24/08/26                                                                 | TERÇA 25/08/26                                                                     | QUARTA 26/08/26                                                                                       | QUINTA 27/08/26                                                                       | SEXTA 28/08/26                                                          |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>(horário 7:30)    | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                                   | -BOLACHA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE                                                | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                                                        | -BOLACHA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE                                                   | -PÃO COM MANTEIGA<br>-CHÁ MATE                                          |
| <b>ALMOÇO</b><br>(horário 10:00)          | -ARROZ E FEIJÃO<br>-CARNE MOÍDA<br>REFOGADA<br>-SALADA DE<br>BETERRABA<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-FRANGO AO MOLHO<br>COM CENOURA<br>-SALADA DE REPOLHO<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-OMELETE<br>- FAROFA DE LEGUMES<br>COM CARNE MOÍDA<br>- SALADA DE TOMATE<br>-FRUTA | -ARROZ E FEIJÃO<br>-CARNE SUÍNA<br>-BATATA-DOCE ASSADA<br>-SALADA DE PEPINO<br>-FRUTA | -MACARRÃO COM<br>MOLHO DE CARNE<br>MOÍDA<br>-SALADA DE ALFACE<br>-FRUTA |
| <b>LANCHE</b><br>(horário 15:00)          | -BOLO DE LARANJA<br>-LEITE COM<br>CHOCOLATE<br>-FRUTA                            | -TORTA DE CARNE<br>COM LEGUMES<br>-SUCO NATURAL                                    | -PÃO CASEIRO COM<br>MANTEIGA<br>-CHÁ MATE<br>-FRUTA                                                   | -PÃO COM CARNE<br>MOÍDA<br>-SUCO NATURAL                                              | -PIPOCA<br>-CHÁ MATE<br>-FRUTA                                          |
| Composição Nutricional<br>(média semanal) |                                                                                  | Energia (Kcal)<br>1138,65                                                          | CHO (g)<br>175                                                                                        | PTN (g)<br>40                                                                         | LPD (g)<br>32                                                           |

**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