PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO DAS ESCOLAS E CMEIs

Data de Atualização: 01/06/2023

Centro Municipal de Educação Infantil Deputado Moacir Micheletto – Cardápio de Junho/2023								
Refeições / Horário	**Segunda**		**Terça**	**Quarta**	**Quinta**		**Sexta**	
Café da manhã 8h	chá pão com mateiga		leite bolo de banana simples (sem açúcar)	leite com cacau pão com manteiga	leite biscoito		chá bolacha	
Lanche 09h30	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Almoço 10h30	arroz feijão carne bovina com legumes salada		Arroz Feijão frango ao molho polenta salada	Arroz colorido (couve, vagem e cenoura) feijão carne bovina ao molho salada	arroz feijão carne moída mandioca salada		arroz feijão frango batata doce assada com cenoura e orégano salada	
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Janta 15h30	macarrão a bolonhesa molho de carne moída)		sopa de mandioca com carne bovina	sopa de legumes com carne bovina	Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão		Sopa de frango Desfiado com legumes e arroz	
Composição nutricional (media da semanal)	Energia kcal	CHO(g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% A15% Do VET	LPD (g) 15% A 30% DO VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	733,48	115g	28g	18g	649,29	36,04	179,59	4,72

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

Centro Municipal de Educação Infantil Rafael Vicente Calixto – Cardápio de Junho/2023								
Refeições / Horário	**Segunda**		**Terça**	**Quarta**	**Quinta**		**Sexta**	
Café da manhã 8h	chá pão com mateiga		leite bolo de banana simples (sem açúcar)	leite com cacau pão com manteiga	leite biscoito		chá bolacha	
Lanche 09h30	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Almoço 10h30	arroz feijão carne bovina com legumes salada		Arroz Feijão frango ao molho polenta salada	Arroz colorido (couve, vagem e cenoura) feijão carne bovina ao molho salada	arroz feijão carne moída mandioca salada		arroz feijão frango batata doce assada com cenoura e orégano salada	
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Janta 15h30	macarrão a bolonhesa (molho de carne moída)		sopa de mandioca com carne bovina	sopa de legumes com carne bovina	Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão.		Sopa de frango Desfiado com legumes e arroz	
Composição nutricional (media da semanal)	Energia kcal	CHO(g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% A15% Do VET	LPD (g) 15% A 30% DO VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	733,48	115g	28g	18g	649,29	36,04	179,59	4,72

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

Centro Municipal de Educação Infantil Pequeno Polegar – Cardápio de Junho/2023									
Refeições / Horário	**Segunda**		**Terça**	**Quarta**	**Quinta**		**Sexta**		
Café da manhã 8h	chá pão com mateiga		leite bolo de banana simples (sem açúcar)	leite com cacau pão com manteiga	leite biscoito		chá bolacha		
Lanche 09h30	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta		
Almoço 10h30	arroz feijão carne bovina com legumes salada		Arroz Feijão frango ao molho polenta salada	Arroz colorido (couve, vagem e cenoura) feijão carne bovina ao molho salada	arroz feijão carne moída mandioca salada		arroz feijão frango batata doce assada com cenoura e orégano salada		
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta		
Janta 15h30	macarrão a bolonhesa (molho de carne moída) salada		sopa de mandioca com carne bovina	sopa de legumes com carne bovina	Sopa de feijão com carne bovina , legumes e macarrão		Sopa de frango Desfiado com legumes e arroz		
Composição nutricional (media da semanal)	Energia kcal	CHO(g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% A15% Do VET	LPD (g) 15% A 30% DO VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	733,48	115g	28g	18g	649,29	36,04	179,59	4,72	

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

Berçarios dos CMEIs – Cardário de Junho/2023

Refeições/ Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã 08h30	mamadeira	mamadeira	mamadeira	mamadeira	mamadeira
Almoço 10h30min	papa com arroz com carne bovina desfiada e feijão	papa com frango desfiado e polenta e legumes	papa com carne desfiada com legumes e feijão	papa com arroz com molho de carnee feijão	papa com arroz e frango desfiadoe feijão
Lanche 1 12h	mamadeira	mamadeira	mamadeira	mamadeira	mamadeira
Lanche 2 14h	mamadeira papa de fruta	mamadeira papa de fruta	mamadeira papa de fruta	mamadeira papa de fruta	mamadeira abacate com limão
Jantar 16h	Sopa de lentilha com carne desfianda e macarrão	Com carne desfiada	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina desfiada	Sopa de feijão com carne bovina desfiada e legumes	Sopa de frango Desfiado com legumes e arroz

Composição nutricional (media da semanal)	Energia kcal	CHO(g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% A15% Do VET	15% A 30% DO VET				
	645,15 Kcal	110g	23 g	16 g	206,41	30,41	194,42	4,48

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

Escola Municipal Presidente Costa e Silva – Cardápio do mês de Junho/2023						
1ª semana						Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15				Risoto de frango com milho Salada	Pão com mateiga chá fruta	Energia (kcal): 164,07 Carboidrato (g): 28,03 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 06,16 Proteína (g): 11,87 Sódio (mg): 134,93
2ªsemana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Farrofa com vagem e ovos arroz feijão salada	coxa e sobrecoxa com molho e polenta arroz salada	Sopa macarrão, carne bovina, (cenoura, vagem, tomate, Batatas)	Feriado	Recesso	Energia (kcal): 193,0 Carboidrato (g): 32,75 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 9,35 Proteína (g): 8,09 Sódio (mg): 195,46
3ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	carne moída com legumes arroz feijão salada	Carne ao molho polenta arroz feijão salada	Carne suina Batata doce arroz feijão salada	Macarronada com legumes e frango salada fruta	Canjica fruta	Energia (kcal): 361,85 Carboidrato (g): 32,62 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 19,68 Proteína (g): 10,60 Sódio (mg): 330,20
4ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Farrofa com carne moída arroz feijão salada	carne bovina ao molho arroz feijão polenta salada	carne suína arroz feijão batata doce / salada	Risoto Salada	Leite com cacau Bolacha caseira Fruta	Energia (kcal): 362,35 Carboidrato (g): 52,10 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 9,73 Proteína (g): 28,45 Sódio (mg): 395,61

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

5ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Sopa de mandioca com carne arroz salada	Carne bovina Polenta cremosa arroz feijão salada	Pernil suino Batata doce arroz feijão salada	Recesso Padroeiro	Leite com cacau Pão caseiro com nata fruta	Energia (kcal): 340,25 Carboidrato (g): 45,10 **Açúcar adicionado (%):** Lipídios (g): 8,40 Proteína (g): 21,40 Sódio (mg): 360,22

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

Escola Luz Marina – Cardápio do mês de Junho/2023						
1ª semana						Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15				Risoto de frango com milho Salada	carne moída arroz feijão salada	Energia (kcal): 164,07 Carboidrato (g): 28,03 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 06,16 Proteína (g): 11,87 Sódio (mg): 134,93
2ªsemana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	carne moída arroz feijão salada	coxa e sobrecoxa com molho e polenta arroz salada	Cha biscoito fruta	Feriado	Recesso	Energia (kcal): 193,0 Carboidrato (g): 32,75 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 9,35 Proteína (g): 8,09 Sódio (mg): 195,46
3ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	carne moída com legumes arroz feijão salada	Frango ao molho polenta arroz feijão salada	Canjica fruta	Macarronada com frango e legumes salada fruta	Carne suina Batat doce arroz feijão salada	Energia (kcal): 523,80 Carboidrato (g): 56,48 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 19,68 Proteína (g): 29,36 Sódio (mg): 835,38
4ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	macarrão carne moída salada	carne bovina ao molho arroz feijão polenta salada	Leite com cacau Bolacha caseira Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão	carne suína arroz feijão batata doce salada	Energia (kcal): 551,37 Carboidrato (g): 72,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 15,78 Proteína (g): 29,55 Sódio (mg): 831,74

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

5ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Carne moida com Legumes arroz feijão salada	Carne bovina com mandioca arroz feijão polenta salad	Leite com cacau Pão caseiro com nata fruta	Recesso Padroeiro	Pernil suino Batata doce arroz feijão salada	Energia (kcal): 551,37 Carboidrato (g): 72,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 15,78 Proteína (g): 29,55 Sódio (mg): 831,74

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

Escola Municipal Rural São Judas Tadeu – Cardápio do mês de Maio/2023						
1ª semana						Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15				Risoto de frango com milho Salada	carne moída arroz feijão salada	Energia (kcal): 164,07 Carboidrato (g): 28,03 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 06,16 Proteína (g): 11,87 Sódio (mg): 134,93
2ªsemana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	carne moída arroz feijão salada	coxa e sobrecoxa com molho e polenta arroz salada	Cha biscoito fruta	Feriado	Recesso	Energia (kcal): 193,0 Carboidrato (g): 32,75 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 9,35 Proteína (g): 8,09 Sódio (mg): 195,46
3ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	carne moída com legumes arroz feijão salada	Carne ao molho polenta arroz feijão salada	Canjica fruta	Macarronada com frango e legumes salada fruta	Carne suina Bataat doce arroz feijão salada	Energia (kcal): 523,80 Carboidrato (g): 56,48 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 19,68 Proteína (g): 29,36 Sódio (mg): 835,38
4ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	macarrão carne moída salada	carne bovina ao molho arroz feijão polenta salada	Leite com cacau Bolacha caseira Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão	carne suína arroz feijão batata doce salada	Energia (kcal): 551,37 Carboidrato (g): 72,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 15,78 Proteína (g): 29,55 Sódio (mg): 831,74

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES
Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR
Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

5ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Carne moida com Legumes arroz feijão salada	Carne bovina com mandioca arroz feijão polenta salada	Leite com cacau Bolacha caseira Fruta	Recesso Padroeiro	Pernil suino Batata doce arroz feijão salada	Energia (kcal): 551,37 Carboidrato (g): 72,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 15,78 Proteína (g): 29,55 Sódio (mg): 831,74

Simone Aparecida Lima - Nutricionista - CRN8: 3333