



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: 02/10/2023

Centro Municipal de Educação Infantil Deputado Moacir Micheletto – Cardápio de Outubro /2023								
Refeições / Horário	Segunda		Terça	Quarta	Quinta		Sexta	
Café da manhã 8h	chá pão caseiro com mateiga		Leite com cacau Pão de milho	leite com cacau pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoitos		Leite com cacau bolachas	
Lanche 09h30	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Almoço 10h30	Ovos cozido com cenoura arroz feijão salada		Frango ao molho polenta Arroz Feijão salada	Carne bovina com legumes arroz feijão salada	Suína com batata doce arroz feijão salada		Risoto Salada de legumes	
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Janta 15h30	Arroz, feijão, peixe assado com batatas, salada		Macarronada com molho Frango salada alface	Polenta com molho carne Moída	Vaca atolada Salada de repolho fruta		Pão com nata chá	
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				
	713,55	115g	28g	15g	619,29	32,04	149,59	4,22



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

Centro Municipal de Educação Infantil Rafael Vicente Calixto – Cardápio de Outubro/2023

Refeições / Horário	Segunda		Terça	Quarta	Quinta		Sexta	
Café da manhã 8h	chá pão caseiro com mateiga		Leite com cacau Pão de milho	leite com cacau pão de forma com manteiga	Leite com cacau biscoito		Leite com cacau bolacha	
Lanche 09h30	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Almoço 10h30	Ovos cozido com cenoura arroz feijão salada		frango ao molho polenta Arroz Feijão salada	Carne bovina com legumes arroz feijão salada	Suina Batata doce arroz lentilha salada		Risoto Salada de legumes	
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Janta 15h30	Arroz, feijão, peixe assado com batatas, salada		Macarronada com frango alface	Polenta com molho de carne moída	Vaca atolada Salada de repolho salada		Pão com nata chá	
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				
	713,55	115g	28g	15g	619,29	32,04	149,59	4,22



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

Centro Municipal de Educação Infantil Pequeno Polegar – Cardápio de Outubro/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	Ovos cozido com cenoura assado com batatas arroz feijão salada		frango ao molho polenta Arroz Feijão salada	Carne bovina arroz feijão salada	Suina com batata doce arroz feijão salada		Risoto Salada de legumes	
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Janta 15h30	Arroz, feijão, peixe assado com batatas, salada		Macarronada com frango alface	Polenta com molho de carne moida	Vaca atolada Salada de repolho salada		Pão com nata chá	
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% A 15% Do VET	15% A 30% DO VET				
		713,55	115g	28g				
					619,29	32,04	149,59	4,22



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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br

Berçários dos CMEIs – Cardário de Outubro/2023

Refeições/ Horário	Segunda-feira		Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da manhã 08h30	mamadeira		mamadeira	mamadeira	mamadeira		mamadeira	
Almoço 10h30min	Filé de tilapia assado com batatas e legumes amassado Caldo de feijão salada		papa com frango desfiado e polenta e legumes	papa com carne desfiada com legumes e feijão	papa de arroz, molho de carne feijão		papa de arroz, carne desfiado com 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 fruta raspada	
Jantar 16h	Caldo de feijão, peixe assado desfiado com batatas, salada		Macarronada com frango desfiado alface	Polenta com molho de carne moida	Canja com legumes e carne desfiada		Risoto Salada	
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% A 15% Do VET	15% A 30% DO VET				
		110g	24 g	14 g				
	615,30 Kcal				206,41	28,41	174,42	4,18



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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br

Escola Municipal Presidente Costa e Silva – Cardápio do mês de Outubro/2023						
1ª semana						Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15	File de tilapia assada com batatas arroz feijão salada	Frango polenta arroz feijão salada	Pão com carne moída Suco	Carne suína batata caramelada arroz feijão salada	Leite com biscoito	Energia (kcal): 130,00 Carboidrato (g): 18,03 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 00,18 Proteína (g): 06,07 Sódio (mg): 14,06
2ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15	Farrofa com ovos arroz feijão salada	Carne ao molho com molho e polenta arroz salada	File de tilapia ao Forno com legumes arroz feijão salada	Feriado	Recesso	Energia (kcal): 208,0 Carboidrato (g): 36,98 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 12,60 Proteína (g): 12,09 Sódio (mg): 210,16
3ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15	carne moída com legumes arroz feijão salada	Carne ao molho polenta arroz feijão salada	Frango em cubos acebolado arroz feijão salada	Macarronada ao sugo Carne bovina salada fruta	Cuca Chá fruta	Energia (kcal): 390,10 Carboidrato (g): 39,84 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 21,82 Proteína (g): 12,68 Sódio (mg): 340,30
4ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15	Farrofa com Carne arroz feijão salada	carne bovina ao molho arroz feijão polenta salada	Carne Acelga refogada arroz feijão salada	File de tilapia Arroz Feijão salada	Sagu com creme 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@saopedroiguacu.pr.gov.br

5ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15	Macarrão a bolonhesa salada	Carne ao molho Polenta cremosa arroz feijão salada				Energia (kcal): 92,35 Carboidrato (g): 32,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g):3,73 Proteína (g): 18,45 Sódio (mg): 295,61



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

Escola Luz Marina – Cardápio do mês de Outubro/2023						Composição nutricional
1ª semana						Média semanal
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Pão com carne moída Suco	File de tilapia assada com batatas arroz feijão salada	Iogurte Biscoito Fruta	Carne suína batata caramelada arroz feijão salada	Macarrão a bolonhesa Salada	Energia (kcal): 114,07 Carboidrato (g): 28,03 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 06,16 Proteína (g): 11,87 Sódio (mg): 114,63
2ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Omelete de forno arroz feijão salada	coxa e sobrecoxa com molho e polenta arroz salada	Bolacha Iogurte	Feriado	Recesso	Energia (kcal): 208,0 Carboidrato (g): 36,98 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 12,60 Proteína (g): 12,09 Sódio (mg): 210,16
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	Cuca Chá fruta	Macarronada ao sugo Carne bovina salada fruta	Frango em cubos acebolado arroz feijão salada	Energia (kcal): 390,10 Carboidrato (g): 39,84 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 21,82 Proteína (g): 12,68 Sódio (mg): 340,3
4ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Farrofa com Carne arroz feijão salada	carne bovina ao molho arroz feijão polenta salada	Bolacha Iogurte	Carne suína Batata doce caramelada arroz feijão salada	Carne Acelga refogada arroz feijão salada	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	Macarrão a bolonhesa feijão salada	Carne ao molho Polenta cremosa arroz feijão salada				Energia (kcal): 92,35 Carboidrato (g): 32,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g):3,73 Proteína (g): 18,45 Sódio (mg): 295,61



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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br

Escola Municipal Rural São Judas Tadeu – Cardápio do mês de Outubro/2023						
1ª semana						Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	File de tilapia assada com batatas arroz feijão salada	Pão com carne moída Suco	Leite Biscoito Fruta	Carne suína batata caramelada arroz feijão salada	Macarrão a bolonhesa Salada	Energia (kcal): 114,07 Carboidrato (g): 28,03 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 06,16 Proteína (g): 11,87 Sódio (mg): 114,63
2ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Farrofa com ovos arroz feijão salada	Carne ao molho e polenta arroz salada	Chá 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	Cuca Chá fruta	Macarronada com frango e legumes salada fruta	Carne suína 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 09h35 Lanche da tarde 15h15	Carne moída com Legumes arroz feijão salada	Carne bovina com mandioca arroz feijão polenta salada				Energia (kcal): 92,35 Carboidrato (g): 32,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 3,73 Proteína (g): 18,45 Sódio (mg): 295,61

Simone Aparecida Lima - Nutricionista - CRN8: 3333