



**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](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

**CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO DAS ESCOLAS E CMEIs**

**Data de Atualização: 01/09/2023**

<b>Centro Municipal de Educação Infantil Deputado Moacir Micheletto – Cardápio de Setembro/2023</b>								
<b>Refeições / Horário</b>	<b>Segunda</b>		<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>		<b>Sexta</b>	
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	Peixe assado com batatas arroz feijão salada		Frango ao molho polenta Arroz Feijão salada	Escondidinho de batata com carne arroz feijão salada	Omelete de forno com legumes arroz feijão salada		Frango em cubos acebolado arroz feijão salada	
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Janta 15h30	Macarrão com ovos cozido picado e legumes		Torta de arroz com frango desfiado e mix de legumes	Pão com carne	Panqueca de carne Arroz salada		Biscoito de polvilho 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				
	723,55	125g	32g	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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

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

<b>Refeições / Horário</b>	<b>Segunda</b>		<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>		<b>Sexta</b>	
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	Filé de tilapia assado com batatas arroz feijão salada		Arroz Feijão frango ao molho polenta salada	Escondidinho de batata com carne arroz feijão salada	Omelete de forno com legumes arroz feijão salada		arroz feijão frango batata doce assada com cenoura e orégano salada	
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Janta 15h30	Macarrão com ovos cozido picado e legumes		Torta de arroz com frango desfiado e mix de legumes	Pão carne	Panqueca de carne Arroz salada		Biscoito de polvilho 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				
	723,55	125g	32g	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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

**Centro Municipal de Educação Infantil Pequeno Polegar – Cardápio de Setembro/2023**

Refeições / Horário	Segunda		Terça	Quarta	Quinta		Sexta	
Café da manhã 8h	chá pão com manteiga		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	Filé de tilapia assado com batatas arroz feijão salada		Arroz Feijão frango ao molho polenta salada	Escondidinho de batata com carne arroz feijão salada	Omelete de forno com legumes arroz feijão salada		Carne com abobrinha arroz feijão salada	
Lanche 14h	fruta		fruta	fruta	fruta		fruta	
Janta 15h30	Macarrão com ovos cozido picado e legumes		Torta de arroz com frango desfiado e mix de legumes	Pão com carne	Panqueca de carne Arroz salada		Biscoito de polvilho 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				
		723,55	125g	32g				



**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](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

**Berçários dos CMEIs – Cardário de Setembro/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 abobrinha 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	Purê de batata doce Com molho de carne Salada de alface	Creme de lentilha com carne desfiada	Canja com macarrão UMES	Caldo de feijão com carne desfiada e legumes	Canja 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% A 15% Do VET	15% A 30% DO VET				
	635,30 Kcal	111g	28 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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

<b>Escola Municipal Presidente Costa e Silva – Cardápio do mês de Setembro/2023</b>							
1ª semana						Composição nutricional	
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal	
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15					Bolacha Iogurte	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	Omelete de forno arroz feijão salada	coxa e sobrecoxa com molho e polenta arroz salada	File de tilapia ao Forno com legumes arroz feijão salada	Feriado	Pão caseiro com mateiga Suco	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 salada fruta	Canjica 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 Abobrinha refogada arroz feijão salada	File de tilapia a portuguesa 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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

5ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15	Macarrão a bolonhesa feijão salada	Carne ao molho Polenta cremosa arroz feijão salada	Carne suína Batata doce caramelada arroz feijão salada	Ganhinhada (risoto) Salada	Bolacha Iogurte	Energia (kcal): 370,35 Carboidrato (g): 55,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 9,50 Proteína (g): 22,60 Sódio (mg): 370,55



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](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

**Escola Luz Marina – Cardápio do mês de Setembro/2023**

1ª semana						Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15					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 09h35 Lanche da tarde 15h15	Omelete de forno arroz feijão salada	coxa e sobrecoxa com molho e polenta arroz salada	Bolacha Iogurte	Feriado	File de tilapia ao Forno com legumes arroz feijão salada	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	Frango ao molho polenta arroz feijão salada	Canjica Com creme fruta	Macarrão ao molho sugo 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 09h35 Lanche da tarde 15h15	Farofa com Carne arroz feijão salada	carne bovina ao molho arroz feijão polenta salada	Sagu com creme fruta	File de tilapia a Portuguesa arroz feijão salada	carne abobrinha recheada 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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

5ª semana						
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15	Macarrão a bolonhesa feijão salada	Carne ao molho Polenta cremosa arroz feijão salada	Bolacha Iogurte	Ganhinhada (risoto) Salada	Carne suína Batata doce caramelada arroz feijão salada	Energia (kcal): 370,35 Carboidrato (g): 55,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 9,50 Proteína (g): 22,60 Sódio (mg): 370,55



**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](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

<b>Escola Municipal Rural São Judas Tadeu – Cardápio do mês de Setembro/2023</b>						
1ª semana						Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35 Lanche da tarde 15h15					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 09h35 Lanche da tarde 15h15	carne moída arroz feijão salada	coxa e sobrecoxa com molho e polenta arroz salada	Cha biscoito fruta	Feriado	File de tilapia ao Forno com legumes arroz feijão salada	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 09h35 Lanche 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 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 09h35 Lanche 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@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.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	Leite com cacau Bolacha caseira Fruta	Ganhinhada (risoto) Salada	Carne suína Batata doce caramelada 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**