



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



Cardápio Especial de Outubro

Dia das Crianças



NUTRICIONISTA: JAQUELINE DE OLIVEIRA
CRN 7434



CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – 01 DE OUTUBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA (01)
8:00					Leite com Cacau Bolacha
11:00					Arroz Branco Feijão Cozido Carne Moída Refogada com Batata Salada/Legumes Fruta
14:00					Chá Torta de Legumes

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	932 kcal	119,9 g	33,2 g	36,2 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	951 kcal	124,9 g	33,2 g	36,2 g

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434



CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – DE 04 A 08 DE OUTUBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (04)	TERÇA (05)	QUARTA (06)	QUINTA (07)	SEXTA (08)
8:00	Chá Bolacha	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau Pão com Margarina	Bebida Láctea Fruta
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete Farofa de Legumes Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Panela Macarrão Alho e Óleo Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Polenta Cremosa Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Porco em Cubos com Batata Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Nhoque ao Sugo com Frango Desfiado Legumes Salteados Salada
14:00	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Chá Bolacha Fruta	Leite com Cacau Bolo Simples	Leite com Cacau Cupcake Salada de Fruta	Suco Natural de Laranja Cachorro Quente

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	957,7 kcal	135,0 g	36,1 g	45,3 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	997 kcal	146,0 g	33,1 g	33,7 g

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434



CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – DE 11 A 15 DE OUTUBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (11)	TERÇA (12)	QUARTA (13)	QUINTA (14)	SEXTA (15)
8:00	RECESSO	FERIADO	Chá Bolacha	Chá Pão com Requeijão Caseiro	Vitamina de Frutas Bolacha
11:00	RECESSO	FERIADO	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete de Forno Farofa Colorida Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Panela com Batata Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Macarrão ao Sugo com Sassami Salada/Legumes
14:00	RECESSO	FERIADO	Leite com Cacau Pão com Margarina	Leite com Cacau Bolo Simples	Arroz Doce Fruta

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	948 kcal	156,5 g	28,4 g	28,0 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	980 kcal	164,8 g	28,4 g	28,0 g

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434



CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – DE 18 A 22 DE OUTUBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (18)	TERÇA (19)	QUARTA (20)	QUINTA (21)	SEXTA (22)
8:00	Leite com Cacau Pão com Margarina	Chá Pão com Manteiga Fruta	Chá Bolacha	Bebida Láctea Pão com Manteiga	Chá Pão com Requeijão Cremoso
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Mexido Macarrão ao Sugo Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada Polenta Cremosa Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Carne Moída com Legumes Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Acelado Mandioca Cozida Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Stroganoff Bovino Batatas Salteadas Salada/Legumes
14:00	Chá Bolacha	Leite com Cacau Bolacha	Chá Bolo Caseiro	Chá Pipoca Salgada Fruta	Leite com Cacau Fruta

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	917 kcal	129,9 g	31,7 g	31,2 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	952 kcal	138,93 g	31,7 g	31,2 g

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434



CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – DE 25 A 29 DE OUTUBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (25)	TERÇA (26)	QUARTA (27)	QUINTA (28)	SEXTA (29)
8:00	Chá Bolacha	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Requeijão Caseiro Fruta	Leite com Cacau Bolacha	Vitamina de Frutas Pão com Manteiga
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete Farofa Colorida Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Escondidinho de Frango Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Porco Acebolada Legumes Refogados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Cubos Grelhados Macarrão Alho e Óleo Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Polenta Cremosa Salada/Legumes
14:00	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Chá Bolo Caseiro	Chá Torta Salgada	Chá Pão com Margarina	Arroz Doce Fruta

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	921 kcal	138,4 g	29,2 g	31,0 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	956 kcal	147,46 g	29,2 g	31,0 g

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434