



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



Cardápio de Novembro

NUTRICIONISTA: JAQUELINE DE OLIVEIRA
CRN 7434



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – 01 A 05 DE NOVEMBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (01)	TERÇA (02)	QUARTA (03)	QUINTA (04)	SEXTA (05)
8:00	Recesso	Feriado	Leite com cacau Bolacha	Chá Bolacha	Bebida Láctea Fruta
11:00	Recesso	Feriado	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete de forno Macarrão ao sugo Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami Acebolado Macarrão alho e óleo Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff bovino Batata cozida Salada
14:00	Recesso	Feriado	Chá Pão com margarina	Leite com cacau Fruta	Chá Bolacha

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

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

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	866,53 kcal	133,67 g	23,24 g	27,77 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	879,43 kcal	137,01 g	9,10 g	27,77 g





CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – 08 A 12 DE NOVEMBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (08)	TERÇA (09)	QUARTA (10)	QUINTA (11)	SEXTA (12)
8:00	Leite com cacau Bolacha	Chá Pão com requeijão caseiro	Chá Bolacha	Chá Bolacha	Vitamina de Frutas Bolo simples
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Mexido Farofa de Legumes Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne moída com legumes Macarrão alho e óleo Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Escondidinho de frango Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de porco acebolado Legumes salteados Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa assada Polenta cremosa Salada
14:00	Chá Pão com margarina	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Torta salgada	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	896,86 kcal	133,17 g	31,50 g	31,88 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	923,38 kcal	141,04 g	31,39 g	31,56 g

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434





CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – 15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (15)	TERÇA (16)	QUARTA (17)	QUINTA (18)	SEXTA (19)
8:00	Feriado	Leite com cacau Bolacha	Chá Pão com margarina	Leite com cacau Bolacha	Chá Pão com manteiga
11:00	Feriado	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete com legumes Macarrão ao sugo Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de frango ao sugo Farofa colorida Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de panela Legumes refogados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Macarrão ao sugo com sassami Salada/Legumes Fruta
14:00	Feriado	Chá Fruta	Leite com cacau Fruta	Arroz doce Fruta	Bebida Láctea Bolo simples

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	859,89 kcal	128,77 g	28,35 g	27,21 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	888,92 kcal	136,27 g	28,35 g	27,21 g

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434





CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – 22 A 26 DE NOVEMBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (22)	TERÇA (23)	QUARTA (24)	QUINTA (25)	SEXTA (26)
8:00	Leite com cacau Pão com margarina	Chá Bolacha	Leite com cacau Pão com requeijão caseiro	Leite com cacau Bolo caseiro	Leite com cacau Pão com manteiga
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete de forno Farofa colorida Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Escondidinho de frango Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Carne moída ao sugo Legumes refogados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa assada Batata salteadas Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff bovino Macarrão alho e óleo Salada/Legumes
14:00	Chá Bolacha	Leite com cacau Fruta	Chá Bolacha	Chá Fruta	Arroz doce Fruta

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

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

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	917,56 kcal	131,47 g	31,50 g	32,46 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	922,34 kcal	135,60 g	30,91 g	31,52 g





CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL – 29 E 30 DE NOVEMBRO DE 2021

HORA	SEGUNDA (29)	TERÇA (30)	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:00	Chá Pão com margarina	Leite com cacau Bolacha			
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo mexido Macarrão alho e óleo Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de frango ao sugo Polenta cremosa Salada/Legumes			
14:00	Leite com cacau Bolacha	Chá Bolo simples			

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

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

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	914,04 kcal	124,47 g	30,17 g	33,50 g
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	952,74 kcal	134,47 g	30,17 g	33,50 g

