

Cardápio de Outubro 2022



FELIZ
DIAS CRIANÇAS



Mercado Escolar de Apucarana



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO EJA - 03 A 07 DE OUTUBRO DE 2022

SEGUNDA (03)

Leite com Cacau
Bolacha

TERÇA (04)

Arroz Branco
Feijão Cozido
Macarrão com Frango
Desfiado
Legumes / Salada

QUARTA (05)

Chá
Torta Salgada de Legumes
Fruta

QUINTA (06)

Arroz Branco
Feijão Cozido
Carne de Panela com
Batata
Legumes / Salada

SEXTA (07)

Leite com Cacau
Pão com Manteiga
Fruta

CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO EJA - 10 A 14 DE OUTUBRO DE 2022

SEGUNDA (10)**

Chá
Cachorro Quente

TERÇA (11) **

Arroz Branco
Feijão Cozido
Nhoque com Carne
Moída
Legumes / Salada
Salada de Fruta

QUARTA (12)

FERIADO

QUINTA (13)

RECESSO

SEXTA (14)

RECESSO

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

**Cardápio da dia 10 e 11 diferenciado para Comemoração do Dia das Crianças.

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana 03 a 07 de Outubro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
15 ANOS +	421	55	18	13

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana 10 a 14 de Outubro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
15 ANOS +	460	64	11	18



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO EJA - 17 A 21 DE OUTUBRO DE 2022

SEGUNDA (17)

Leite com Cacau
Pão com Manteiga

TERÇA (18)

Arroz Branco
Feijão Cozido
Peito de Frango
Grelhado
Polenta Cremosa
Legumes/Salada

QUARTA (19)

Chá
Pão com Ovo Mexido e
Tomate
Fruta

QUINTA (20)

Arroz Branco
Feijão Cozido
Lombo de Porco
Acebola
Legumes Refogados
Salada

SEXTA (21)

Chá
Arroz Doce
Fruta

CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO EJA - 24 A 28 DE OUTUBRO DE 2022

SEGUNDA (24)

Leite com Cacau
Bolacha

TERÇA (25)

Arroz Branco
Feijão Cozido
Bife de Panela
Polenta Cremosa
Legumes / Salada

QUARTA (26)

Leite com Cacau
Bolo Caseiro de Aveia
Fruta

QUINTA (27)

Arroz Branco
Feijão Cozido
Coxa de Frango Assada
Macarrão Alho e Óleo
Salada

SEXTA (28)

Chá
Pão com Manteiga
Fruta

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

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana 17 A 21 de Outubro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
15 ANOS +	449	63	21	12

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana 24 A 28 de Outubro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
15 ANOS +	440	62	14	12



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO EJA

31 DE OUTUBRO DE 2022

SEGUNDA (31)

TERÇA

QUARTA

QUINTA

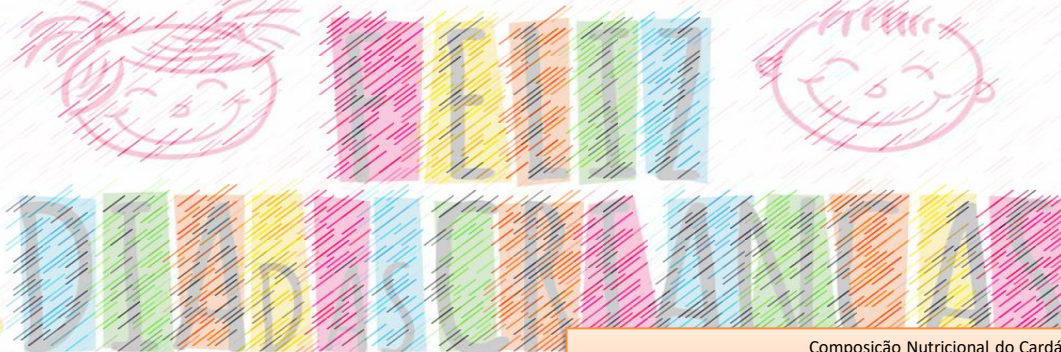
SEXTA

Leite com Cacau
Bolacha

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

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434



Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
15 ANOS +	442	61	10	15