



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



Cardápio de Outubro 2022



FELIZ
DIAS CRIANÇAS

Nutricionista: Jaqueline de Oliveira
CRN 7434



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL

03 A 07 DE OUTUBRO DE 2022

HORA	SEGUNDA (03)	TERÇA (04)	QUARTA (05)	QUINTA (06)	SEXTA (07)
8:00	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Chá Pão com Margarina Fruta	Chá Bolacha Fruta	Leite com Cacau Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau Pão com Manteiga
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete de Forno Farofa Colorida Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Macarrão com Frango Desfiado Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Almôndega ao Sugo Legumes Salteados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Panela com Batata Legumes / Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Polenta Cremosa Legumes / Salada
14:00	Chá Bolacha	Leite com Cacau Bolacha	Vitamina de Frutas Pão com Manteiga	Chá Torta Salgada de Legumes	Chá Arroz Doce 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)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	956	150	31	29
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1018	162	32	30



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL

10 A 14 DE OUTUBRO DE 2022

HORA	SEGUNDA (10)	TERÇA (11) **	QUARTA (12)	QUINTA (13)	SEXTA (14)
8:00	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Requeijão Caseiro	FERIADO	RECESSO	RECESSO
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovos Mexidos Farofa Colorida Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Nhoque com Carne Moída Legumes / Salada	FERIADO	RECESSO	RECESSO
14:00	Chá Pão de Queijo	Chá Cachorro Quente Salada de Frutas	FERIADO	RECESSO	RECESSO

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

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

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	975	143	23	35
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1052	158	25	36



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL

17 A 21 DE OUTUBRO DE 2022

HORA	SEGUNDA (17)	TERÇA (18)	QUARTA (19)	QUINTA (20)	SEXTA (21)
8:00	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Margarina	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Chá Bolacha Fruta	Leite com Cacau Pão com Doce de Leite Caseiro
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete de Forno Macarrão Alho e Óleo Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Peito de Frango Grelhado Polenta Cremosa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Almôndega ao Sugo Batata Cozida Legumes/Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Acebolado Legumes Refogados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada Farofa Colorida Legumes/Salada
14:00	Chá Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau Bolacha Fruta	Chá Torta Salgada de Legumes	Vitamina de Frutas Pão com Manteiga	Chá Arroz Doce 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)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	965	151	34	28
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1024	162	36	29



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL

24 A 28 DE OUTUBRO DE 2022

HORA	SEGUNDA (24)	TERÇA (25)	QUARTA (26)	QUINTA (27)	SEXTA (28)
8:00	Chá Pão com Margarina	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau Bolacha Fruta	Chá Pão com Doce de Leite Caseiro
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Cozido Farofa com Legumes Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Bife de Panela Polenta Cremosa Legumes / Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Legumes Salteados Salada Frutas	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Panela com Legumes Macarrão Alho e Óleo Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Escondidinho de Peito de Frango Legumes/Salada
14:00	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Manteiga	Leite com Cacau Bolacha	Vitamina de Frutas Bolo Caseiro de Aveia	Leite com Cacau Bolacha 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)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	979	162	29	28
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1038	173	31	29



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br/ame



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL

31 DE OUTUBRO DE 2022

HORA	SEGUNDA (31)	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:00	Leite com Cacau Pão com Manteiga				
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Mexido Macarrão ao Sugo Salada				
14:00	Chá 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	937	141	24	30
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1006	153	26	32