

# Cardápio de Outubro 2022



 **FELIZ**   
**DIAS CRIANÇAS**



# Autarquia Municipal de Educação

[www.apucarana.pr.gov.br/ame](http://www.apucarana.pr.gov.br/ame)



## CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO VESPERTINO - 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 VESPERTINO - 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) |
|-------------------------------------|-----------------------|---------|---------|---------|
| Pré Escola I e II - 4 e 5 anos      | 289                   | 37      | 12      | 10      |
| Ensino Fundamental - 6 a 10 anos    | 310                   | 42      | 12      | 10      |

#### 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) |
|-------------------------------------|-----------------------|---------|---------|---------|
| Pré Escola I e II - 4 e 5 anos      | 280                   | 31      | 7,1     | 14      |
| Ensino Fundamental - 6 a 10 anos    | 306                   | 37      | 7,1     | 14      |





# Autarquia Municipal de Educação

[www.apucarana.pr.gov.br/ame](http://www.apucarana.pr.gov.br/ame)



## CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO VESPERTINO - 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 VESPERTINO - 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 de 17 a 21 de Outubro)

| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|-------------------------------------|-----------------------|---------|---------|---------|
| Pré Escola I e II - 4 e 5 anos      | 250                   | 37      | 10      | 7,3     |
| Ensino Fundamental - 6 a 10 anos    | 298                   | 45      | 12      | 8,4     |

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

| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|-------------------------------------|-----------------------|---------|---------|---------|
| Pré Escola I e II - 4 e 5 anos      | 283                   | 42      | 9,2     | 8,9     |
| Ensino Fundamental - 6 a 10 anos    | 308                   | 48      | 9,2     | 8,9     |



Autarquia Municipal de Educação

[www.apucarana.pr.gov.br/ame](http://www.apucarana.pr.gov.br/ame)



## CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO VESPERTINO

### 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) |
| Pré Escola I e II - 4 e 5 anos                       | 273                   | 41      | 6,2     | 9,4     |
| Ensino Fundamental - 6 a 10 anos                     | 324                   | 49      | 7,1     | 10      |