



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



Cardápio de Março 2023

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR





CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL 01 A 03 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (27)	TERÇA (28)	QUARTA (01)	QUINTA (02)	SEXTA (03)
8:00			Leite com Cacau Bolacha Fruta	Chá Pão com Doce de Leite	Chá Bolacha Fruta
11:00			Arroz Branco Feijão Cozido Lombo Acebolado Farofa de Legumes Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa ao Sugo Macarrão Alho e Óleo Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne Moída Refogada Polenta Cremosa Legumes / Salada
14:00			Chá Torta de Legumes	Leite com Cacau Bolacha Fruta	Leite com Cacau Pão com Margarina

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)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	977,60	146,05	33,43	29,23
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1160,31	171,13	40,50	35,44



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL 06 A 10 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (06)	TERÇA (07)	QUARTA (08)	QUINTA (09)	SEXTA (10)
8:00	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Margarina	Leite com Cacau Bolacha	Chá Bolacha Fruta	Leite com Cacau Pão com Requeijão Caseiro
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete de Forno Legumes Salteados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Panela Farofa Colorida Legumes / Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa Assada com Batata Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Grelhado com Cebola Canjiquinha Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami Grelhado Macarrão ao Sugo Legumes / Salada
14:00	Chá Bolacha	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Margarina Fruta	Bebida Láctea Bolo Simples	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)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	943,55	137,27	32,23	29,44
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1102,73	167,82	30,51	34,03



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL 13 A 17 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (13)	TERÇA (14)	QUARTA (15)	QUINTA (16)	SEXTA (17)
8:00	Leite com Cacau Bolacha	Chá Bolacha Fruta	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Chá Bolacha	Leite com Cacau Pão com Requeijão Caseiro Fruta
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Mexido Farofa Colorida Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo Grelhado Legumes Salteados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff de Frango Batata Salteadas Legumes / Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Bife grelhado Farofa de Legumes Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa ao Sugo Polenta Cremosa Legumes / Salada
14:00	Leite com Cacau Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau Bolacha	Chá Bolacha	Leite com Cacau Pão com Margarina	Vitamina de Frutas Torta de Legumes



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)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	918,24	137,08	30,60	28,10
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1111,35	170,04	37,70	31,84



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL 20 A 24 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (20)	TERÇA (21)	QUARTA (22)	QUINTA (23)	SEXTA (24)
8:00	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Chá Bolacha Fruta	Leite com Cacau Bolacha	Chá Bolacha Fruta	Leite com Cacau Bolacha
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Cozido Farofa Colorida Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Escondidinho de Carne Moída Legumes Refogado Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Grelhado com Cebola Canjiquinha Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa Assada Macarrão Alho e Óleo Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Panela Farofa de Legumes Legumes / Salada Fruta
14:00	Chá Bolacha	Leite com Cacau Pão com Requeijão Caseiro	Chá Bolacha Fruta	Bebida láctea Pão com Margarina	Vitamina de Frutas Bolo Simples



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)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	936,76	138,20	31,08	29,17
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1062,49	157,44	35,56	32,54



CARDÁPIO ESCOLAR / PERÍODO INTEGRAL 27 A 31 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (27)	TERÇA (28)	QUARTA (29)	QUINTA (30)	SEXTA (31)
8:00	Leite com Cacau Bolacha	Chá Pão com Margarina	Leite com Cacau Bolacha	Chá Bolacha Fruta	Leite com Cacau Pão com Requeijão Caseiro
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete Legumes Salteados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami Grelhado Polenta Cremosa Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Macarrão a Bolonhesa Legumes / Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa Assada Farofa Colorida Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff de Carne Batata Salteada Legumes / Salada
14:00	Chá Pão com Doce de Leite	Chá Arroz Doce Fruta	Chá Torta Salgada de Legumes	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Chá 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)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	946,78	143,18	31,00	27,72
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	1142,32	169,81	38,91	33,91