

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DOUTOR ULYSSES-PR

## PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## ESCOLAS RURAIS E DE CAMPO

ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA RURAL

FAIXA ETARIA: 6-10 anos

## OUTUBRO/2025

|                 | 2ª FEIRA                                         | 3ª FEIRA                                | 4ª FEIRA<br>01/10                                      | 5ª FEIRA<br>02/10                                            | 6ª FEIRA<br>03/10                                           |
|-----------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Semana 1</b> |                                                  |                                         | Chá Mate<br>Bolacha caseira de aveia                   | Purê de batata<br>Quibe assado                               | Leite com cacau<br>Torta de frango com legumes              |
|                 | 06/10                                            | 07/10                                   | 08/10                                                  | 09/10                                                        | 10/10                                                       |
| <b>Semana 2</b> | Risoto de Frango com<br>legumes                  | Canjica cremosa com coco<br>Fruta       | Arroz/Feijão<br>Carne em cubos ao molho<br>Salada      | Chá Mate<br>Torta de carne moída com<br>legumes              | ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS<br>Suco<br>Bolo de Cacau<br>Fruta |
|                 | 13/10                                            | 14/10                                   | 15/10                                                  | 16/10                                                        | 17/10                                                       |
| <b>Semana 3</b> | Sopa de macarrão com<br>carne em cubos e legumes | Leite com café<br>Bolo de fubá<br>Fruta | RECESSO                                                | Chá mate<br>Pão caseiro com margarina<br>Fruta               | Arroz/Feijão<br>Carne suína<br>Salada                       |
|                 | 20/10                                            | 21/10                                   | 22/10                                                  | 23/10                                                        | 24/10                                                       |
| <b>Semana 4</b> | Polenta com carne moída<br>ao molho<br>Salada    | Canja de frango com<br>legumes          | Chá Mate<br>Bolo de cenoura<br>Fruta                   | Polenta<br>Coxa e sobrecoxa ao molho<br>com batata<br>Salada | Leite com cacau<br>Esfirra de frango<br>Fruta               |
|                 | 27/10                                            | 28/10                                   | 29/10                                                  | 30/10                                                        | 31/10                                                       |
| <b>Semana 5</b> | Macarrão com peito de<br>frango desfiado         | Chá Mate<br>Pão de queijo<br>Fruta      | Arroz<br>Strogonoff de frango<br>Batata Inglesa assada | Chá Mate<br>Sequillo Caseiro<br>Fruta                        | Macarrão com<br>Almôndega bovina<br>Salada                  |

Nutricionista Responsável: Gisele Martins dos Santos, CRN8 16124

| <b>Outubro</b>            | <b>Kcal</b> | <b>CHO<br/>(g)</b> | <b>PTN<br/>(g)</b> | <b>LIP<br/>(g)</b> |
|---------------------------|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Média<br/>Semana 1</b> | 390         | 53                 | 18                 | 13                 |
| <b>Média<br/>Semana 2</b> | 405         | 55                 | 18                 | 12                 |
| <b>Média<br/>Semana 3</b> | 398         | 54                 | 17                 | 13                 |
| <b>Média<br/>Semana 4</b> | 412         | 56                 | 18                 | 12                 |
| <b>Média<br/>Semana 5</b> | 387         | 53                 | 17                 | 13                 |

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

O Cardápio poderá sofrer alterações c/ relação aos hortifrutis devido ao recebimento, grau de maturação, excepcionalidades que possam ocorrer dentro da unidade escolar, sendo assim não haverá especificação de saladas e legumes no cardápio .

O uso dos hortifrutis deve ser de acordo com a data de recebimento e permissibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio.