



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO INTEGRAL – 5^{os} ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL


FEVEREIRO A MAIO / 2026

1ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Pão francês Nata / Manteiga Leite integral com café	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	Cuca simples Leite integral com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Melancia	Salada: Beterraba com ovos cozidos Polenta Molho de frango Banana / Maçã	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída Laranja / Mamão
Almoço 11h30 às 12h	Salada: Beterraba / Abobrinha Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos Arroz / Feijão Batata doce em rodelas assada ou refogada Molho de carne de frango	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão Cabotia refogada Molho de carne de gado picada	Salada: Alface Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Lanche 12h45	Maçã Fuji	Mamão / Melão	Laranja	Mamão / Melão	Maçã / Laranja
Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Melancia	Salada: Beterraba com ovos cozidos Polenta Molho de frango Banana / Maçã	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída Laranja / Mamão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	2759,54kcal	480g 69%	118g 17%	39g 13%	1.140,95mg



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO INTEGRAL – 5^{os} ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL


FEVEREIRO A MAIO / 2026

2ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito salgado Leite integral com café	Biscoito doce Chá mate	Bolacha caseira simples Leite integral com cacau em pó	Cuca simples Chá mate	Pão caseiro Nata / Manteiga Leite integral com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Pão francês Presunto / Queijo mussarela Chá erva-doce	Salada: Beterraba com ovos cozidos Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Laranja / Maçã	Salada: Repolho com cenoura / Pepino Galinhada Banana / Maçã
Almoço 11h30 às 12h	Salada: Repolho Arroz / Feijão Batata doce em rodelas assada ou refogada Molho de frango	Salada: Alface Arroz / Feijão Abóbora cabotiá refogada Molho de almondegas	Salada: Pepino Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Abobrinha refogada Arroz / Feijão Polenta Molho de carne de gado	Salada: Beterraba Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne moída



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Lanche 12h45	Maçã Fuji	Banana Caturra	Laranja	Mamão / Melão	Maçã / Laranja
Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Pão francês Presunto / Queijo mussarela Chá erva-doce	Salada: Beterraba com ovos cozidos Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Laranja / Maçã	Salada: Repolho com cenoura / Pepino Galinhada Banana / Maçã
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	2625,84kcal	443g 67%	112g 17%	43g 15%	1.118,75mg



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO INTEGRAL – 5^{os} ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

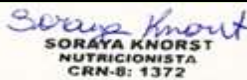
FEVEREIRO A MAIO / 2026

3ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito salgado Leite integral com café	Biscoito doce Chá mate	Cuca simples Leite integral com café	Biscoito doce Chá mate	Bolacha caseira simples Leite integral com cacau em pó
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Suco natural (de frutas em pedaços)	Salada: Beterraba com ovos cozidos Galinhada Laranja	Salada: Alface / Pepino japonês Polenta Molho de carne moída Melão / Mamão	Salada: Repolho Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne em pedaço Banana
Almoço 11h30 às 12h	Salada: Repolho Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Batata doce em rodela assada ou refogada Molho de frango	Salada: Pepino Arroz / Feijão Abóbora Cabotiá Molho de carne de gado	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Galinhada
Lanche 12h45	Laranja	Maçã	Banana	Melão / Banana	Maçã



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Suco natural (de frutas em pedaços)	Salada: Beterraba com ovos cozidos Galinhada Laranja	Salada: Alface / Pepino japonês Polenta Molho de carne moída Melão / Mamão	Salada: Repolho Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne em pedaço Banana
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	2.771,93kcal	458g 66%	124g 18%	47g 15%	1.015,84mg



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO INTEGRAL – 5^{os} ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 9 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL


FEVEREIRO A MAIO / 2026

4ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07h15 às 07h30	Bolacha caseira simples Leite integral com café	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	Biscoito salgado Leite integral com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Suco natural (de frutas em pedaços)	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Banana / Maçã	Iogurte Sucrilhos sem açúcar Biscoito salgado Melancia	Salada: Alface Galinhada Laranja / Melão
Almoço 11h30 às 12h	Salada: Beterraba Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne de moída	Salada: Alface / Pepino japonês Galinhada	Salada: Alface Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne de gado	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Polenta Molho de frango	Salada: Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de moída
Lanche 12h45	Laranja	Banana / Melão	Maçã	Maçã / Laranja	Mamão / Melão



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Suco natural (de frutas em pedaços)	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Banana / Maçã	Iogurte Sucrilhos sem açúcar Biscoito salgado Melancia	Salada: Alface Galinhada Laranja / Melão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	2.781,89kcal	463g 65%	98g 13%	53g 18%	1.468,39mg

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES

Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Evitar fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**
- **PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:**
 - As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
 - Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
 - As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
 - O macarrão sempre utilizar o de arroz;
 - O arroz sempre sem glúten;
 - Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);

- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR “SEM GLÚTEN”.

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES

ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver **leite e derivados, não utilizar.**
- Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose**;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR “SEM LACTOSE”.

APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
 - **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR “SEM LEITE”.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Soraya Knorst
SORAYA KNORST
NUTRICIONISTA
CRN-8: 1372