



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

| 1 ^a 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 Cabotiá 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) |
| <i>Soraya Knorst</i> SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372 | 2759,54kcal | 480g 69% | 118g 17% | 39g 13% | 1.140,95mg |



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

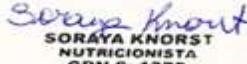
ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

FEVEREIRO A MAIO / 2026

| 2 ^ª 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 Galinha 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 Galinha 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 |



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

| 3 ^a 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 Galinha 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 rodelas 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 Galinha |
| 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 Galinha 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

| 4 ^a 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 Galinha Laranja / Melão |
| Almoço 11h30 às 12h | Salada: Beterraba Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne de moída | Salada: Alface / Pepino japonês Galinha | 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 Galinha 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) |
| <i>Soraya Knorst</i> 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 ALIMENTOS, 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