



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



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

CARDÁPIO SEM LACTOSE

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL

2025

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café	Pão caseiro (sem lactose) Geleia de fruta Chá mate	Pão francês (sem lactose) Geleia de fruta Leite sem lactose com cacau em pó	Biscoito doce (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Leite sem lactose com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês (sem lactose) Molho de carne moída Chá mate	Salada: Alface / Brócolis Polenta Molho de frango Banana / Maçã	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída	Salada: Repolho / Tomate Mandiocada com carne suína 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	817,08kcal	139g 68%	34g 17%	14g 16%	592,39mg



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



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

CARDÁPIO SEM LACTOSE

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL

2025

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café	Biscoito salgado (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Geleia de fruta Leite sem lactose com café	Biscoito doce (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Geleia de fruta Leite sem lactose com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 15h10	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Pão francês (sem lactose) Presunto / Queijo mussarela (sem lactose) Chá erva-doce	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Couve-flor Arroz / Feijão Molho de carne moída Laranja / Maçã	Salada: Repolho Galinhada Banana / 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	832,84kcal	138g 65%	36g 17%	15g 18%	624,06mg



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



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

CARDÁPIO SEM LACTOSE

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLAS MUNICIPAIS – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

2025

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café	Biscoito salgado (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Leite sem lactose com cacau em pó	Biscoito doce (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Leite sem lactose com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês (sem lactose) Geleia de fruta Leite sem lactose com café Banana / Melão	Salada: Beterraba cozida com ovos /Alface Mandiocada Molho de carne em pedaço	logurte (sem lactose) Sucrilhos sem açúcar (sem lactose) Biscoito salgado (sem lactose) Maçã / Laranja	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve-manteiga Molho de frango
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	844,56kcal	146g 69%	33g 16%	15g 16%	834,68mg



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



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

CARDÁPIO SEM LACTOSE

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLAS MUNICIPAIS – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

2025

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café	Pão caseiro (sem lactose) Chá mate	Biscoito salgado (sem lactose) Leite sem lactose com cacau em pó	Pão caseiro (sem lactose) Geleia de fruta Chá mate	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Pão francês (sem lactose) Molho de carne moída Chá mate	Sagu com suco de uva Biscoito salgado (sem lactose) Banana / Laranja	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne de gado Maçã / Melão	Salada: Alface Galinhada Maçã / Laranja
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	930,83kcal	159g 68%	35g 15%	18g 18%	712,05mg

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