



PREFEITURA MUNICIPAL DE MATELÂNDIA – PR
CARDÁPIO 3 - Outubro a Dezembro de 2021
ENSINO FUNDAMENTAL



SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª	Macarrão caseiro Frango em molho Repolho 300,13 Kcal	Cuca Café com leite Banana 342 Kcal	Arroz, Feijoada Farofa Couve refogada Laranja 370,16 Kcal	Preparação culinária “Bolo de banana “ Chá 336,15 kcal	Arroz Omelete de forno c/ cenoura Pepino 262,36 Kcal
2ª	Macarrão Proteína de Soja Acelga 278,34 Kcal	Pão Caseiro Manteiga/Melado Chá Maçã 400,16 Kcal	Arroz, Lentilha Frango assado com batatas Alface/Almeirão 372,4 Kcal	Biscoito Vitamina (Leite, Banana, Mamão e Aveia) 308,78 Kcal	Carreteiro (Arroz c/ Picadinho de carne) Beterraba 349,74 Kcal
3ª	Polenta Frango em molho Rúcula 288,63 Kcal	Bolacha caseira Bebida láctea Banana 394,26 Kcal	Arroz Peixe c/ legumes e Batata doce Alface/Almeirão 346,78 kcal	Salada de frutas (Banana, Laranja, Maçã e Mamão) 329,20 Kcal	Arroz colorido Quibe Assado Abobrinha 297,31 Kcal
4ª	Polenta Carne moída em molho Abóbora 295,06 Kcal	Preparação culinária “Biscoito de Polvilho” Suco Melão/Melancia 372,45 Kcal	Arroz, Feijão branco Porco assado Mandioca Alface/Almeirão 324,64 Kcal	Sanduíche natural (peito de frango com legumes) Chá e Banana 348,47 Kcal	Risoto Chuchu e Tomate 299,36 Kcal



ANNA CRYSTINA RODRIGUES MATTE
 NUTRICIONISTA RT – CRN8: 9145





PREFEITURA MUNICIPAL DE MATELÂNDIA - PR

CARDÁPIO 3 - Outubro a Dezembro / 2021 - ENSINO INFANTIL (1-3 ANOS)



1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manhã</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Leite c/ cacau Pão caseiro Geleia sem açúcar/Manteiga Mamão	Cuca Chá de frutas Banana	Leite c/café Pão integral (sovadinho) Geleia sem açúcar/Manteiga Maçã	Bolo Chá Banana	Panqueca de aveia Geleia sem açúcar Chá Laranja/Bergamota
<i>Almoço 11h</i> <i>Jantar 16h</i>	Arroz, Feijão branco Macarrão caseiro, Frango Repolho	Arroz, Feijão branco Quibe nutritivo Brócolis	Arroz, Feijoada Farofa, Couve refogada Laranja	Arroz, feijão preto Frango com em molho Pepino	Arroz Omelete de forno c/ legumes
Energia	324,30 Kcal	360,48 Kcal	327,20 Kcal	309,64 Kcal	332,70 Kcal
2ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manhã</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Leite c/ cacau Pão caseiro Geleia sem açúcar/Manteiga Banana	Torta salgada Chá de frutas Mamão	Leite c/mamão Pão de mandioca Geleia sem açúcar/Manteiga Banana	Vitamina (leite, banana, mamão e aveia) Cookies caseiro	Empadinha/Tortinha Suco de fruta Melão/Melancia
<i>Almoço 11h</i> <i>Jantar 16h</i>	Arroz, Feijão preto Macarrão c/ Proteína de soja Acelga	Arroz, Feijão branco Carne (acém) c/ farofa de mandioca Couve-flor	Arroz, Lentilha Frango assado com batatas Alface / Almeirão	Arroz, Feijão preto Porco com canjiquinha Repolho	Carreteiro Beterraba
Energia	326,51 Kcal	320,47 Kcal	345,60 Kcal	315,24 kcal	312,89 Kcal
3ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manhã</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Leite c/ cacau Pão caseiro Geleia sem açúcar/Manteiga Banana	Bolacha caseira Suco natural Mamão	Leite c/banana Pão de batata Geleia sem açúcar/Manteiga	Salada de frutas	Mingau de aveia com cacau Banana
<i>Almoço 11h</i> <i>Jantar 16h</i>	Arroz, Feijão preto Polenta Frango em molho Rúcula	Arroz, Lentilha Carne (bife) Pepino	Arroz, Feijão branco Peixe e Batata doce Alface / Almeirão	Arroz, feijão preto Frango (cubos) Espinafre	Arroz colorido Quibe assado Abobrinha
Energia	365,20 Kcal	324,63 Kcal	325,60 Kcal	342,54 Kcal	360,27 Kcal
4ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manhã</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Leite c/ cacau Pão caseiro Geleia sem açúcar/Manteiga Mamão	Preparação culinária "Biscoito de polvilho" Melão/Melancia	Leite c/mamão Pão de cenoura Geleia sem açúcar/Manteiga	Torta de arroz nutritiva Chá Banana	Crepe com frango Suco natural Maçã
<i>Almoço 11h</i> <i>Jantar 16h</i>	Arroz, Feijão preto Polenta e Carne moída Abóbora	Arroz, Feijão preto Picadinho de carne Chuchu	Arroz, Feijão branco Porco assado e Mandioca Alface / Almeirão	Arroz, feijão branco Carne c/ batatas Cenoura	Risoto Tomate
Energia	326,58 Kcal	342,68 Kcal	340,17 Kcal	315,20 Kcal	307,18 Kcal



ANNA CRYSTINA RODRIGUES MATTE
NUTRICIONISTA RT – CRN8: 9145





PREFEITURA MUNICIPAL DE MATELÂNDIA – PR
CARDÁPIO 3 - Outubro a Dezembro de 2021
PRÉ-ESCOLA - ENSINO FUNDAMENTAL



SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª	Macarrão caseiro Frango em molho Repolho 255,11 Kcal	Cuca Café com leite Banana 290,70Kcal	Arroz, Feijoada Farofa Couve refogada Laranja 314,63Kcal	Preparação culinária “Bolo de banana” Chá 285,72Kcal	Arroz Omelete de forno c/ cenoura Pepino 223Kcal
2ª	Macarrão Proteína de soja Acelga 236,58Kcal	Pão caseiro Manteiga/Melado Chá Maçã 340,13Kcal	Arroz, Lentilha Frango assado com batatas Alface/Almeirão 316,54Kcal	Biscoito Vitamina (Leite, Banana, Mamão e Aveia) 262,46Kcal	Carreteiro (Arroz c/ Picadinho de carne) Beterraba 297,27Kcal
3ª	Polenta Frango em molho Rúcula 245,33Kcal	Bolacha caseira Bebida láctea Banana 335,12Kcal	Arroz, Peixe c/ legumes e Batata doce Alface/Almeirão 294,76Kcal	Salada de frutas (Banana, Laranja, Maçã e Mamão) 279,82Kcal	Arroz colorido Quibe Assado Abobrinha 252,71Kcal
4ª	Polenta Carne moída em molho Abóbora 250,80Kcal	Preparação culinária “Biscoito de Polvilho” Suco Melão/Melancia 316,58Kcal	Arroz, Feijão branco Porco assado Mandioca Alface/Almeirão 275,94Kcal	Sanduche natural (peito de frango com legumes) Chá e Banana 296,19Kcal	Risoto Chuchu e Tomate 254,45kcal



ANNA CRYSTINA RODRIGUES MATTE
 NUTRICIONISTA RT – CRN8: 9145

