



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJAL – PR
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Pernambuco, s/n – Centro, Laranjal-PR

Telefone (42) 3645 1236



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
LARANJAL-PR

CARDÁPIOS

2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJAL – PR
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Pernambuco, s/n – Centro, Laranjal-PR

Telefone (42) 3645 1236



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
LARANJAL-PR

SEGMENTO: BERÇARIO 0 A 1 ANO (CMEI)

PERIODO INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM 7:50h as 8:30h	Leite ou Papinha de fruta, Fruta ou Mingau	Leite ou Papinha de fruta, Fruta ou Mingau	Leite ou Papinha de fruta, Fruta ou Mingau	Leite ou Papinha de fruta, Fruta ou Mingau	Leite ou Papinha de fruta, Fruta ou Mingau
LANCHE 1 11:30 horas	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE 2 13:00 as 13:30 horas	Fruta	Fruta e Mingau	Fruta	Fruta e Mingau	Fruta
JANTAR 14:45 às 15:15 horas	Sopa de legumes, frango, macarrão	Papa de arroz, com carne moída e legumes	Quirerinha com frango desfiado E legumes	Sopa de legumes com carne bovina, macarrão e feijão	Crema/Purê de batata com frango e legumes
LANCHE 3 16:15 horas	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 482,57Kcal CARBOIDRATOS: 85g PROTEÍNAS: 15g LIPÍDEOS: 10g VIT A: 377,58mcg VIT C: 22,04mg CÁLCIO: 321,89mg FERRO: 8,29mg. Todas as refeições suprem 70% das necessidades nutricionais/dia.					

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE, sujeito a alterações conforme demanda de safra e disponibilidade de produtos para elaboração das preparações.

Lucas Collito Martins
Nutricionista
CRN 8-10508

Lucas Collito
Nutricionista RT CRN8.10508



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJAL – PR
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Pernambuco, s/n – Centro, Laranjal-PR

Telefone (42) 3645 1236



ALIMENTA  O ESCOLAR
LARANJAL-PR

SEGMENTO: EDUCA  O INFANTIL 1 A 3 ANOS (CMEI)

PERIODO INTEGRAL

REFEI��O	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM 7:50h as 8:15h	Biscoito de polvilho, Chá mate	Biscoito maisena com leite	Bolo, Chá mate	Pão, Leite com cacau	Farofinha de ovo, Chá mate

ALMOÇO 10:45h <u>Semana</u> <u>1 e 3</u>	Arroz integral com legumes Feijão Frango assado Salada	Arroz integral Feijão Carne de panela cozida Salada	Carne moída Macarrão ao molho Salada	Arroz integral Feijão Legumes cozidos com frango Salada	Quirerinha cremosa Com frango Salada
ALMOÇO 10:45h <u>Semana</u> <u>2 e 4</u>	Risoto de frango com legumes Salada	Arroz integral Lentilha Carne Polenta cremosa Salada	Arroz integral Feijão Carne assada Salada	Quirerinha cremosa com carne Salada	Arroz integral Feijão Legumes cozidos Frango ao cubo cozido Salada

JANTAR 15:00h	Granola com frutas picadas	Bolo de cacau Ch�� + Fruta	Pipoca Suco de Melancia sem a���ar + Fruta	Aveia com frutas picadas	Torta salgada Chá mate + fruta
-------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---	--------------------------------	---------------------------------------

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 977,6Kcal | CARBOIDRATOS: 168g | PROTEÍNAS: 51g | LIPÍDEOS: 19g | VIT A: 243,45mcg | VIT C: 37,73mg | CÁLCIO: 169,04mg | FERRO: 7,54mg. Todas as refeições suprem 70% das necessidades nutricionais/dia.

Cardápio elaborado de acordo com os cr  terios propostos pelo FNDE, sujeito a alterações conforme demanda de safra e disponibilidade de produtos para elaboração das preparações.

Lucas Collito Martins
Nutricionista
CRN 8.10503

Lucas Collito
Nutricionista RT CRN8.10508



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJAL – PR
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Pernambuco, s/n – Centro, Laranjal-PR

Telefone (42) 3645 1236



ALIMENTA  O ESCOLAR
LARANJAL-PR

SEGMENTO: ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL – ATÉ 10 ANOS

REFEI��O	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	Arroz, feijão Polenta com carne moída Salada	Virado de feijão com picadinho de carne suína, Salada Ch��	Estrogonofe Arroz Salada Fruta	Arroz com cenoura, Feijão Frango ao molho Salada	Bolo simples* Pipoca Ch�� Fruta
SEMANA 2	Macarrão com sardinha Refogado de legumes com batatas Salada	Arroz, Feijão Carne de panela Salada	Risoto de frango com legumes Feijão, Saladas Fruta	Polenta cremosa, Carne ao molho Salada	Torta salgada* com legumes Suco Fruta
SEMANA 3	Arroz, Feijão Mandioca cozida Carne moída Salada	Quirerinha cremosa Frango ao molho Salada Fruta	Lasanha de carne Arroz Salada	Virado de feijão com picadinho de carne suína Salada Ch�� Fruta	Sagu ou Canjica Pipoca Ch��
SEMANA 4	Arroz com cenoura, Feijão Carne cozida Salada	Macarronada Frango ao molho Salada Fruta	Arroz, Feijão Quibe Assado Salada	Sopa de legumes com macarrão e carne, Salada	Torta salgada com legumes Suco
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 875,14Kcal CARBOIDRATOS: 715,69g PROTE��INAS: 127,1g LIPÍDEOS: 126,45g VIT A: 234,61mcg VIT C: 55,38mg CÁLCIO: 127,5mg FERRO: 5,5mg SÓDIO: 113,25mg. Todas as refeições suprem 70% e 20% das necessidades nutricionais/dia, respectivamente.					

Cardápio elaborado de acordo com os cr  terios propostos pelo FNDE, sujeito a alterações conforme demanda de safra e disponibilidade de produtos para elaboração das preparações.

Lucas Collito Martins
Nutricionista
CRN 8.10508

Lucas Collito
Nutricionista RT CRN8.10508



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJAL – PR
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Pernambuco, s/n – Centro, Laranjal-PR

Telefone (42) 3645 1236



ALIMENTA  O ESCOLAR
LARANJAL-PR

SEGMENTO: ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL – CAMPO

REFEI��O	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	Arroz, feijão Polenta com carne moída Salada	Virado de feijão com picadinho de carne suína, Salada Ch��	Frango ao molho Arroz Feijão Salada Fruta	Arroz com cenoura, Feijão Frango ao molho Salada	Bolo simples Pipoca Ch�� Fruta
SEMANA 2	Macarrão com sardinha Refogado de legumes com batatas Salada	Arroz, Feijão Carne de panela Salada	Risoto de frango com legumes Feij��o, Saladas Fruta	Polenta cremosa, Carne ao molho Salada	Torta salgada com legumes Suco Fruta
SEMANA 3	Arroz, Feij��o Mandioca ou batatas cozida Carne moída Salada	Quirerinha cremosa Frango ao molho Salada Fruta	Arroz, Feij��o Legumes cozidos Carne bovina Salada	Virado de feij��o com picadinho de carne suína Salada Chá Fruta	Sagu ou Canjica Pipoca Chá
SEMANA 4	Arroz com cenoura, Feij��o Carne cozida Salada	Macarronada Frango ao molho Salada Fruta	Arroz, Feijão Quibe Assado ou carne assada Salada	Sopa de legumes com macarrão e carne, Salada	Torta salgada com legumes Suco
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 875,14Kcal CARBOIDRATOS: 715,69g PROTE��INAS: 127,1g LIPÍDEOS: 126,45g VIT A: 234,61mcg VIT C: 55,38mg CÁLCIO: 127,5mg FERRO: 5,5mg SÓDIO: 113,25mg. Todas as refeições suprem 70% e 20% das necessidades nutricionais/dia, respectivamente.					

Cardápio elaborado de acordo com os cr  terios propostos pelo FNDE, sujeito a alterações conforme demanda de safra e disponibilidade de produtos para elaboração das preparações.

Lucas Collito Martins
Nutricionista
CRN 840508

Lucas Collito
Nutricionista RT CRN8.10508



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJAL – PR
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Pernambuco, s/n – Centro, Laranjal-PR

Telefone (42) 3645 1236



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
LARANJAL-PR

SEGMENTO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) –
APAE

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	Macarrão com molho Frango com legumes Saladas.	Arroz, Feijão Mandioca cozida Carne moída com legumes Saladas	Quirerinha cremosa Frango ao molho Saladas Fruta	Virado de feijão com picadinho de carne suína Arroz, Saladas Fruta	Bolo ou torta Bolacha Chá ou suco
SEMANA 2	Polenta cremosa, Arroz Frango ao molho Saladas	Arroz, Feijão Carne moída com batata e legumes Saladas	Arroz, Feijão Peito de Frango assado ou refogado Saladas	Arroz com cenoura, Feijão Frango ao molho Saladas Fruta	Pipoca ou canjica ou sagu Bolacha Chá ou suco
SEMANA 3	Risoto de frango com legumes Feijão, Saladas	Arroz, Feijão Carne Moída refogada Legume refogado/cozido Saladas	Arroz, feijão Farofa de legumes Carne moída Saladas Fruta	Macarrão ao molho com salsicha Saladas Fruta	Bolo ou torta Bolacha Leite
SEMANA 4	Macarronada Arroz Frango ao molho Saladas	Arroz, feijão Polenta com carne moída Saladas Fruta	Arroz, feijão Picadinho de carne suína Saladas Fruta	Quirerinha cremosa Frango ao molho Bolacha Saladas	Bolo ou torta Bolacha Chá ou suco
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 816,85Kcal CARBOIDRATOS: 575,36g PROTEÍNAS: 134,7g LIPÍDEOS: 111,45g VIT A: 238,49mcg VIT C: 45,38mg CÁLCIO: 117,5mg FERRO: 5,5mg SÓDIO: 161,25mg. Todas as refeições suprem 70% das necessidades nutricionais/dia.					

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE, sujeito a alterações conforme demanda de safra e disponibilidade de produtos para elaboração das preparações

Lucas Collito Martins
Nutricionista
CRN 8.10508

Lucas Collito
Nutricionista RT CRN8.10508