



Prefeitura Municipal de Laranjal – PR  
Secretaria Municipal de Educação  
Setor de Alimentação Escolar  
Telefone (42) 3645 – 1236  
E-mail: [alimentacaolaranj@gmail.com](mailto:alimentacaolaranj@laranjal.pr.gov.br)



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
LARANJAL-PR

# CARDÁPIOS 2024

---

Fernanda C. Jascente  
Nutricionista – RT  
CRN-8 15415



SEGMENTO: BERÇÁRIO 6m A 1 ano (CMEI)

PERÍODO INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b> 07:50h as 08:30h	Papinha de bolacha	Mingau de aveia	Ovo mexido + Suco	Pão caseiro + Chá de ervas	Biscoito + Leite com cacau
<b>LANCHE</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

**SEMANA 1 E 3**

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	Papinha de macarrão Carne moída ao molho Legumes cozidos	Polenta cremosa com Frango ao molho	Creme de legumes com carne bovina cozida	Creme de mandioquinha Carne de panela	Papinha de feijão Carne de porco cozida
<b>Sobremesa**</b>	Fruta amassada	Fruta raspada	Fruta amassada	Fruta raspada	Fruta amassada
<b>JANTAR</b>	Quirerinha cremosa	Sopa de frango	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Polentinha cremosa
<b>LANCHE</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

**SEMANA 2 E 4**

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	Purê de legumes Carne bovina cozida	Papinha de arroz com ovo	Vaca atolada	Quirerinha cremosa com carne de porco cozida	Papinha de arroz com frango e legumes
<b>Sobremesa**</b>	Papinha de fruta	Fruta raspada	Papinha de fruta	Fruta raspada	Papinha de fruta
<b>JANTAR</b>	Purê de legumes	Sopa de Feijão	Purê de batatinha	Mingau	Sopa de legumes
<b>LANCHE</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

**MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:**

CALORIAS: 523Kcal | CHO: 70.8g | PTN: 25.4g | LIP: 16.8g | VIT A: 718.8mcg | VIT C: 75.8mg | CÁLCIO: 536mg | FERRO: 6.1mg.

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.

\*\*Sobremesa: De acordo com a disponibilidade.



SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL 1 A 3 ANOS

PERÍODO INTEGRAL

SEMANA 1 E 3					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	Biscoito de polvilho + Chocolate quente (Cacau)	Bolo de cacau 100% + Chá de ervas	Pão caseiro com creme de ricota + Suco	Pão caseiro com creme de ricota + Chá de ervas	Biscoito de maisena + Leite com cacau
ALMOÇO	Arroz branco + Lentilha Macarrão Carne moída ao molho Salada	Arroz integral + Feijão Polenta cremosa com Frango ao molho	Arroz branco + Feijão Picadinho de carne bovina com legumes	Arroz integral + Feijão Creme de mandioquinha Carne de panela Salada	Arroz branco + virado de feijão Carne de porco assada Couve refogada*
Sobremesa**	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Quirerinha cremosa	Farofa de legumes + Chá de ervas	Torta salgada + Chá de ervas	Pão de queijo + Chá de ervas	Canjica + Pipoca

SEMANA 2 E 4					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	Biscoito + Leite com cacau	Bolo de fubá + Chá de ervas	Pão caseiro com patê + Suco	Pão caseiro com patê + Chá de ervas	Biscoito integral + Leite com cacau
ALMOÇO	Arroz integral + Lentilha Purê de legumes (base de batata) Picadinho de carne bovina com cebola	Arroz branco colorido com ovos (arroz, seleta de legumes, tomate picado, cheiro verde e ovo)	Arroz integral + Feijão Vaca atolada Salada	Quirerinha cremosa com carne de porco Salada	Risoto com legumes Feijão
Sobremesa**	-	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Vitamina de fruta + Pipoca	Sopa de feijão com macarrão cabelo de anjo	Farofa de legumes + Chá de ervas	Virado de Feijão + Carne	Bolo de cacau 100% + Chá de ervas

**MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:**

CALORIAS: 722 Kcal | CHO: 110.9 g | PTN: 23.1 g | LIP: 22.4 g | VIT A: 152.1 mcg | VIT C: 88.4 mg | CÁLCIO: 436.8 mg | FERRO: 3.3 mg.

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.

\*\*Sobremesa: De acordo com a disponibilidade.



SEGMENTO: BERÇÁRIO 6m A 1 ano (CMEI) – **ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)**  
**PERÍODO INTEGRAL**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b> 07:50h as 08:30h	Papinha de bolacha	Mingau de aveia	Ovo mexido + Suco	Pão caseiro + Chá de ervas	Biscoito salgado+ Leite de soja com cacau
<b>LANCHE</b>	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja

**\*\*\*EM TODAS AS PREPARAÇÕES O LEITE DE VACA, DEVE SER SUBSTITUÍDO PELO LEITE DE SOJA\*\*\***

SEMANA 1 E 3					
<b>ALMOÇO</b>	Papinha de macarrão Carne moída ao molho Legumes cozidos	Polenta cremosa com Frango ao molho	Creme de legumes com carne bovina cozida	Creme de mandioquinha Carne de panela	Papinha de feijão Carne de porco cozida
<b>Sobremesa**</b>	Fruta amassada	Fruta raspada	Fruta amassada	Fruta raspada	Fruta amassada
<b>JANTAR</b>	Quirerinha cremosa	Sopa de frango	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Polentinha cremosa
<b>LANCHE</b>	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja

**\*\*\*EM TODAS AS PREPARAÇÕES O LEITE DE VACA, DEVE SER SUBSTITUÍDO PELO LEITE DE SOJA\*\*\***

SEMANA 2 E 4					
<b>ALMOÇO</b>	Purê de legumes Carne bovina cozida	Papinha de arroz com ovo	Vaca atolada	Quirerinha cremosa com carne de porco cozida	Papinha de arroz com frango e legumes
<b>Sobremesa**</b>	Papinha de fruta	Fruta raspada	Papinha de fruta	Fruta raspada	Papinha de fruta
<b>JANTAR</b>	Purê de legumes	Sopa de Feijão	Purê de batatinha	Mingau	Sopa de legumes
<b>LANCHE</b>	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja

**MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:**

CALORIAS: 523Kcal | CHO: 70.8g | PTN: 25.4g | LIP: 16.8g | VIT A: 718.8mcg | VIT C: 75.8mg | CÁLCIO: 536mg | FERRO: 6.1mg.

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.

\*\*Sobremesa: De acordo com a disponibilidade. **EM TODAS AS PREPARAÇÕES O LEITE DE VACA, DEVE SER SUBSTITUÍDO PELO LEITE DE SOJA**



SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL 1 A 3 ANOS – ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)  
PERÍODO INTEGRAL

SEMANA 1 E 3					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	Biscoito salgado + Chocolate quente (Cacau)	Bolo de cacau 100% + Chá de ervas	Pão caseiro + Suco	Pão caseiro + Chá de ervas	Biscoito de maisena + Leite com cacau
ALMOÇO	Arroz branco + Lentilha Macarrão Carne moída ao molho Salada	Arroz integral + Feijão Polenta cremosa com Frango ao molho	Arroz branco + Feijão Picadinho de carne bovina com legumes	Arroz integral + Feijão Creme de mandioquinha Carne de panela Salada	Arroz branco + virado de feijão Carne de porco assada Couve refogada*
Sobremesa**	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Quirerinha cremosa	Farofa de legumes + Chá de ervas	Torta salgada + Chá de ervas	Pão de queijo + Chá de ervas	Pipoca + Canjica

\*\*\*EM TODAS AS PREPARAÇÕES O LEITE DE VACA, DEVE SER SUBSTITUÍDO PELO LEITE DE SOJA\*\*\*

SEMANA 2 E 4					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	Biscoito + Leite com cacau	Bolo de fubá + Chá de ervas	Pão caseiro com patê + Suco	Pão caseiro com patê + Chá de ervas	Biscoito integral + Leite com cacau
ALMOÇO	Arroz integral + Lentilha Purê de legumes (base de batata) Picadinho de carne bovina com cebola	Arroz branco colorido com ovos (arroz, seleta de legumes, tomate picado, cheiro verde e ovo)	Arroz integral + Feijão Vaca atolada Salada	Quirerinha cremosa com carne de porco Salada crua	Risoto com legumes Feijão
Sobremesa**	-	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Vitamina de fruta + Pipoca	Sopa de feijão com macarrão cabelo de anjo	Farofa de legumes + Chá de ervas	Virado de Feijão + Carne	Bolo de cacau 100% + Chá de ervas

**MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:**

CALORIAS: 722 Kcal | CHO: 110.9 g | PTN: 23.1 g | LIP: 22.4 g | VIT A: 152.1 mcg | VIT C: 88.4 mg | CÁLCIO: 436.8 mg | FERRO: 3.3 mg.  
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.

\*\*Sobremesa: De acordo com a disponibilidade.

\*\*\*\*EM TODAS AS PREPARAÇÕES O LEITE DE VACA, DEVE SER SUBSTITUÍDO PELO LEITE DE SOJA\*\*\*\*



SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL – ATÉ 10 ANOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SEMANA 1</b>	Arroz Vaca atolada Salada	Arroz com cenoura Feijão Frango ao molho Fruta	Arroz Feijão Bisteca suína Salada	Sopa de legumes (Macarrão e carne)	Torta salgada* + Biscoito doce + Chá de ervas Fruta
<b>SEMANA 2</b>	Polenta Frango ao molho Salada	Arroz Virado de Feijão Picadinho de carne suína Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Arroz Estrogonofe* Salada	Bolo de fubá* + Pipoca + Chá de ervas Fruta
<b>SEMANA 3</b>	Galinhada com legumes	Arroz Feijão Carne moída Legumes cozidos Fruta	Arroz Virado de Feijão Picadinho de carne suína Salada	Arroz Carne bovina assada (Pode ser refogada) Maionese* Salada	Farofa de legumes + Biscoito doce + Chá de ervas Fruta
<b>SEMANA 4</b>	Quirerinha cremosa com carne de porco Salada	Arroz Feijão Carne ao molho Salada Fruta	Macarrão com carne moída Salada	Baião de três (Arroz, feijão e frango – Pode ser servido separado) Salada	Bolo de cacau 100%* + Pipoca + Chá de ervas Fruta
<b>MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:</b> CALORIAS: 927 Kcal   CHO: 159.5 g   PTN: 41.3 g   LIP: 21.7 g   VIT A: 696.4 mcg   VIT C: 101.8 mg   CÁLCIO: 179.9 mg   FERRO: 6.8 mg. Todas as refeições suprem 70% e 20% das necessidades nutricionais/dia, respectivamente.					

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.

\*USAR LEITE ZERO LACTOSE NAS PREPARAÇÕES.



SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL – (CAMPO) MUNHOZ DA ROCHA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SEMANA 1</b>	Arroz Vaca atolada Salada	Arroz com brócolis Feijão Frango ao molho Salada	Arroz Panqueca ao molho bolonhesa Fruta	Arroz Virado de Feijão Bisteca suína Salada	Sagu com suco de uva + Biscoito salgado Fruta
<b>SEMANA 2</b>	Polenta Frango ao molho Salada	Arroz Feijoada Salada	Arroz Lasanha Fruta	Arroz Macarrão Feijão Carne de panela Salada	Pavê de cacau 100% + Biscoito salgado Fruta
<b>SEMANA 3</b>	Sopa de frango com legumes	Arroz Feijão Isclas bovina acebolada Salada	Purê de batata Quibe assado Fruta	Arroz Virado de Feijão Picadinho de carne suína Salada	Assado de frango (Joelho) + Biscoito doce + Chá Fruta
<b>SEMANA 4</b>	Quirerinha cremosa com carne de porco Salada	Arroz Feijão Carne ao molho Salada	Torta salgada + Suco Fruta	Macarrão com almôndega ao molho Salada	Bolo de cacau 100% + Biscoito salgado + Chá Fruta
<b>MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:</b> CALORIAS: 927 Kcal   CHO: 159.5 g   PTN: 41.3 g   LIP: 21.7 g   VIT A: 696.4 mcg   VIT C: 101.8 mg   CÁLCIO: 179.9 mg   FERRO: 6.8 mg. Todas as refeições suprem 70% e 20% das necessidades nutricionais/dia, respectivamente.					

\*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.



SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL – (CAMPO) FELIPE DOS SANTOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SEMANA 1</b>	Arroz Vaca atolada Salada	Arroz com brócolis Feijão Frango ao molho Salada	Arroz Nhoque ao molho bolonhesa Fruta	Arroz Feijão Bisteca suína Salada	Sagu com suco de uva + Biscoito salgado Fruta
<b>SEMANA 2</b>	Polenta Frango ao molho Salada	Arroz Feijoada Salada	Arroz Lasanha Fruta	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Pavê de cacau 100% + Biscoito salgado Fruta
<b>SEMANA 3</b>	Galinhada com legumes	Arroz Feijão Isclas bovina acebolada Salada	Purê de batata Quibe assado Fruta	Arroz Virado de Feijão Picadinho de carne suína Salada	Assado de frango (Joelho) + Biscoito doce + Chá Fruta
<b>SEMANA 4</b>	Quirerinha cremosa com carne de porco Salada	Arroz Feijão Carne ao molho Salada	Torta salgada + Suco Fruta	Macarrão com almôndega ao molho Salada	Bolo de cacau 100% + Biscoito salgado + Chá Fruta
<b>MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:</b> CALORIAS: 927 Kcal   CHO: 159.5 g   PTN: 41.3 g   LIP: 21.7 g   VIT A: 696.4 mcg   VIT C: 101.8 mg   CÁLCIO: 179.9 mg   FERRO: 6.8 mg. Todas as refeições suprem 70% e 20% das necessidades nutricionais/dia, respectivamente.					

\*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.



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SEMANA 1</b>	Arroz Feijão Vaca atolada Salada	Arroz com brócolis Feijão Frango ao molho Salada	Arroz Feijão Nhoque ao molho bolonhesa Fruta	Arroz Feijão Bisteca suína assada Salada	Sagu com suco de uva + Biscoito salgado Fruta
<b>SEMANA 2</b>	Polenta Feijão Frango ao molho Salada	Arroz Feijoada Salada	Arroz Feijão Lasanha Fruta	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Pavê de cacau 100% + Biscoito salgado Fruta
<b>SEMANA 3</b>	Galinhada com legumes Feijão	Arroz Feijão Isclas bovina acebolada Salada	Purê de batata Quibe assado Fruta	Arroz Virado de Feijão Picadinho de carne suína Salada	Assado de frango (Joelho) + Biscoito doce + Chá Fruta
<b>SEMANA 4</b>	Quirerinha cremosa com carne de porco Feijão Salada	Arroz Feijão Carne ao molho Salada	Torta salgada Fruta	Macarrão com almôndega ao molho Feijão Salada	Bolo de cacau 100% + Biscoito salgado + Chá Fruta
<b>MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:</b> CALORIAS: 927 Kcal   CHO: 159.5 g   PTN: 41.3 g   LIP: 21.7 g   VIT A: 696.4 mcg   VIT C: 101.8 mg   CÁLCIO: 179.9 mg   FERRO: 6.8 mg. Todas as refeições suprem 70% e 20% das necessidades nutricionais/dia, respectivamente.					

\*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.