

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO PARA O MÊS DE MAIO DE 2023 DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE PAULA FREITAS – PR**

HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 01/04/23  FERIADO	TERÇA-FEIRA 02/05/23  MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO SALADAS.  FRUTA	QUARTA-FEIRA 03/05/23  BOLO DE CHOCOLATE C/ SUCO  FRUTA	QUINTA-FEIRA 04/05/23  ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE GADO EM MOLHO SALADAS.  FRUTA	SEXTA-FEIRA 05/05/23  SOPA DE LEGUMES ( Músculo, legumes, macarrão)  FRUTA
	Composição Nutricional ( Med. Semanal)	Energia/ Kcal 354 Kcal	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 10 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 08/05/23  RISOTO C/ SALADAS  FRUTA	TERÇA-FEIRA 09/05/23  SOPA DE FEIJÃO C LEGUMES E MÚSCULO  FRUTA	QUARTA-FEIRA 10/05/23  VITAMINA DE MORANGO C/ BOLACHA CASEIRA  FRUTA	QUINTA-FEIRA 11/05/23  PIROGUE DE REQUEIJÃO COM MOLHO DE PEITO DE FRANGO E SALADAS  FRUTA	SEXTA-FEIRA 12/05/23  SANDUÍCHE NATURAL(Pão integral, cenoura ralada, tomate, alface, queijo) C/SUCO  FRUTA
	Composição Nutricional ( Med. Semanal)	Energia/ Kcal 346 Kcal	CHO (gr) 62 gr	PTN (gr) 11 gr	LIP (gr) 11 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 15/05/23  MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADAS  FRUTA	TERÇA-FEIRA 16/05/23  ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES E SALADAS.  FRUTA	QUARTA-FEIRA 17/05/23  BOLO DE CENOURA C/ CHÁ  FRUTA	QUINTA-FEIRA 18/05/23  SOPA DE LEGUMES (músculo+legumes+macarrão)  FRUTA	SEXTA-FEIRA 19/05/23  QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS.  FRUTA
	Composição Nutricional ( Med. Semanal)	Energia/ Kcal 376 Kcal	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 09 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 22/05/23  POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADAS  FRUTA	TERÇA-FEIRA 23/05/23  VACA ATOLADA C/ MUSCULO E SALADAS  FRUTA	QUARTA-FEIRA 24/05/23  CACAU C/ LEITE BOLACHA CASEIRA  FRUTA	QUINTA-FEIRA 25/05/23  MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADAS  FRUTA	SEXTA-FEIRA 26/05/23  SANDUÍCHE NATURAL(Pão integral, cenoura ralada, tomate, alface, queijo) C/SUCO FRUTA
	Composição Nutricional ( Med. Semanal)	Energia/ Kcal 376 Kca	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 09 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 29/05/23  RISOTO C/ SALADAS  FRUTA	TERÇA-FEIRA 30/05/23  SOPA DE FEIJÃO C/ LEGUMES E MÚSCULO  FRUTA	QUARTA-FEIRA 31/05/23  BOLO DE CHOCOLATE C/ CHÁ OU SUCO  FRUTA	QUINTA-FEIRA 01/06/23  QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA E SALADAS.  FRUTA	SEXTA-FEIRA 02/06/23  POLENTA COM FRANGO E SALADAS  FRUTA
	Composição Nutricional ( Med. Semanal)	Energia/ Kcal 368 Kcal	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr) 13 gr	LIP (gr) 11 gr

Obs.: - O cardápio poderá sofrer alteração, de acordo com a disponibilidade do alimento, do fornecedor ou data de validade;  
- Devem ser oferecidas no mínimo 3 variedades de saladas;  
- Oferecer FRUTAS TODOS os dias após as refeições;

FABIANA LUISA  
Nutricionista  
CRN3377/Pr