

MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL – BERÇARIO (6 meses a 1 ano e 1 mês) OUTUBRO DE 2023

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209



| 02 A 06/10                | 1ª OPÇÃO  | 2ª OPÇÃO   | 3ª OPÇÃO   | 4ª OPÇÃO   | 5ª OPÇÃO   |
|---------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>      | Alimentação Láctea<br>OU Banana   | Alimentação Láctea<br>OU Ovo Mexido  | Alimentação Láctea<br>OU banana  | Alimentação Láctea<br>OU papa de maçã  | Alimentação Láctea<br>OU banana  |
| <b>ALMOÇO</b>             | Caldo de Feijão, Papa de Arroz, polenta mole com Frango em molho. Cenoura Cozida        | Caldo de Feijão, Papa de Arroz, Carne de Panela, purê de batata, <b>salada de couve flor</b>     | Caldo de Feijão, arroz papa, Iscas de frango com Refogado de legumes ( abobrinha, cenoura, milho verde e salada de beterraba | Feijoada (mais o caldo com carne suína bem cozida desfiada), arroz papa, refogado de <b>couve</b> com cenoura + (Salada de <b>BRÓCOLIS</b> ) | Caldo de Feijão, arroz papa, macarrão cabelo de anjo com carne moída e salada de cenoura |
| <b>12h00</b>              | Alimentação Láctea (sem açúcar)   | Alimentação Láctea (sem açúcar)  | Alimentação Láctea (sem açúcar)  | Alimentação Láctea (sem açúcar)  | Alimentação Láctea (sem açúcar)  |
| <b>LANCHE 1<br/>14h00</b> | Papa de Maçã (sem açúcar)   | Banana (sem açúcar)  | Melão (sem açúcar)   | Mamão (sem açúcar)   | Papa de Maçã (sem açúcar)  |
| <b>JANTAR</b>             | Sopa de Feijão com Cabelo de Anjo (Batata, Cenoura).                                    | Polenta com Leite  | Quirerinha mole com carne suína e Beterraba cozida   | Sopa de frango com macarrão letrinha (batata, cenoura e brócolis)  | Galinhada com açafrão e salada de beterraba  |
| 09 A 13/10                | 1ª OPÇÃO  | 2ª OPÇÃO   | 3ª OPÇÃO   | 4ª OPÇÃO   | 5ª OPÇÃO   |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>      | Alimentação Láctea<br>OU Banana   | Alimentação Láctea<br>OU Ovo Mexido  | Alimentação Láctea<br>OU banana  | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>ALMOÇO</b>             | Caldo de Feijão, Papa de Arroz, Polenta mole com carne moída e salada de cenoura cozida | Caldo de Feijão, Papa de Arroz, carne de panela com batatas em molho, salada de beterraba cozida | Caldo de Feijão, Papa de Arroz, frango em molho, mandioca, <b>salada de brócolis</b>   | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>12h00</b>              | Alimentação Láctea (sem açúcar)   | Alimentação Láctea (sem açúcar)  | Alimentação Láctea (sem açúcar)  | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>LANCHE 1<br/>14h00</b> | Maçã  | <b>Morango e uva</b>   | Mamão  | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>JANTAR</b>             | Risoto de Frango com arroz branco e Salada de beterraba cozida                          | Sopa de Musculo com Cabelo de anjo e Legumes (Cenoura e Batata)                                  | Macarrão Cabelo de anjo com carne moída em molho e salada de <b>ABOBRINHA</b> Cozida   | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |

MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC

CARDÁPIO ENSINO INFANTIL – BERÇARIO (6 meses a 1 ano e 1 mês) OUTUBRO DE 2023

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209



| 16 A 20/10   | 1ª OPÇÃO  | 2ª OPÇÃO  | 3ª OPÇÃO  | 4ª OPÇÃO  | 5ª OPÇÃO   |
|--|---|---|---|---|--|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>   | Alimentação Láctea OU melão   | Alimentação Láctea OU OVO MEXIDO  | Alimentação Láctea OU Banana  | Alimentação Láctea OU Banana  | Alimentação Láctea OU Maçã   |
| <b>ALMOÇO 10:00h</b>   | Caldo de Feijão, arroz macarrão cabelo de anjo com carne moída e salada de abobrinha cozida | Caldo de Feijão, Papa de Arroz, Carne de Panela com Batatas e salada de beterraba cozida  | Caldo de Feijão, Arroz Papa, Carne Suína e Refogado de legumes (cenoura e <b>couve manteiga</b> ) | Caldo de Feijão, Papa de Arroz, frango em molho, purê de batata e Salada de Cenoura cozida.           | Caldo de Feijão, Arroz Papa, Frango com purê de Batata doce e Salada de <b>couve flor</b> cozida |
| <b>12h00</b>   | Alimentação Láctea  | Alimentação Láctea  | Alimentação Láctea  | Alimentação Láctea  | Alimentação Láctea   |
| <b>LANCHE 1 14h00</b>  | Papa de Maçã (sem açúcar)   | Banana (sem açúcar)   | Melancia (sem açúcar)   | Mamão (sem açúcar)  | Banana (sem açúcar)  |
| <b>JANTAR</b>  | Canja de frango, arroz, Legumes (batata, <b>Batata Salsa</b> e Cenoura)                     | Sopa de Musculo com Cabelo de anjo e Legumes (Cenoura Batata e abobrinha)                 | Risoto de frango e Salada de Beterraba cozida   | Purê de Mandioca com Carne Moída e Cenoura cozida   | Sopa de Feijão com macarrão cabelo de anjo, batata e cenoura.                                    |
| 23 A 27/10   | 1ª OPÇÃO  | 2ª OPÇÃO  | 3ª OPÇÃO  | 4ª OPÇÃO  | 5ª OPÇÃO   |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>   | Alimentação Láctea OU Mamão   | Alimentação Láctea OU OVO MEXIDO  | Alimentação Láctea OU Banana  | Alimentação Láctea OU Banana  | Alimentação Láctea OU Papa de Maçã   |
| <b>ALMOÇO 10:00h</b>   | Caldo de Feijão, arroz papa, Ovo mexido com Frango e salada de <b>Couve flor</b>            | Caldo de Feijão, arroz papa, frango em molho, purê de batata e salada de beterraba cozida | Caldo de Feijão, arroz papa, Abóbriinha refogada com carne moída e salada de cenoura cozida       | Caldo de Feijão, arroz papa, Vaca atolada (Mandioca + Panela) e salada de Beterraba e Cenoura Cozidas | Caldo de Feijão, arroz papa, frango em molho , creme de milho, e salada de tomate picadinho      |
| <b>12h00</b>   | Alimentação Láctea  | Alimentação Láctea  | Alimentação Láctea  | Alimentação Láctea  | Alimentação Láctea   |
| <b>LANCHE 1 14h00</b>  | Maçã  | Banana  | mamão   | Banana  | Manga  |
| <b>JANTAR</b>  | Macarrão Cabelo de anjo com Moída e salada de Beterraba Cozida                              | Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata e cenoura                                   | Polenta mole com Frango em molho e Salada de <b>Brocolis</b>                                      | Canja de frango, arroz, Legumes (batata, e Cenoura)   | Quirerinha com Suíno   |
| <p><b>OBS: 6 a 8 meses:</b> Alimentos bem amassados - <b>9 a 12 meses:</b> Alimentos levemente amassados ou em pedaços (picadinhos)<br/> <b>NÃO SERVIR BISCOITOS PARA O BERÇÁRIO - OFERTAR CHÁ NATURAL DA COOPAFI E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b><br/> <b>OFERTAR ALIMENTOS EM CONSISTÊNCIA ÚMIDA - AOS ALUNOS INTOLERANTES OFERTAR LEITE SEM LACTOSE</b></p> |   |   |   |   |  |

**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO ENSINO INFANTIL – BERÇARIO (6 meses a 1 ano e 1 mês) OUTUBRO DE 2023**  
Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC****CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 a 3 anos) – OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|                                   | <b>1ª OPÇÃO</b>  | <b>2ª OPÇÃO</b>   | <b>3ª OPÇÃO</b>   | <b>4ª OPÇÃO</b>   | <b>5ª OPÇÃO</b>  |
|-----------------------------------|--|---|---|---|--|
| <b>02 A 06/10</b>                 |  |   |   |   |  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>08:00h    | Pão Fatiado quente com manteiga e CHÁ<br>CAPIM LIMA O                    | Pão caseiro com Ovo mexido e Leite Morno  | Pão Fatiado e Manteiga e Leite Morno com Cacau                          | Pão de Milho com Nata e Chá de POEJO  | CREPIOCA ( goma de tapioca + ovo) com Queijo, tomate e orégano e Leite com Cacau |
| <b>ALMOÇO</b><br>10:45 / 11:15h   | Arroz, Feijão, Polenta, Frango em molho, Salada de Repolho e Beterraba . | Arroz, Feijão, Carne de Panela ao molho , Purê de Batata, Salada de Alface.                         | Arroz, Feijão, Estrogonofe de Frango, Salada Cenoura e BROCOLIS.        | Feijoada com carne suína, Arroz, farofa <b>de couve manteiga</b> com cenoura, Salada de Alface. | Arroz, Feijão, Torta Quibe Salada de Repolho com Cenoura ralada.                 |
| <b>LANCHE 1</b><br>14h00          | Maçã   | Melão   | Banana  | <b>Manga</b>  | Banana   |
| <b>LANCHE 2</b><br>15:45 / 16:00h | Sopa de Musculo com Macarrão Cabelo de Anjo, Batata e Cenoura.           | <b>Biscoito de Polvilho Salgado COOPAFI</b> e logurte natural batido com polpa de morango e banana. | Quirerinha com Suíno e Salada de Alface.                                | Bolo de Banana com Cacau e Suco de Laranja  | Galinhada com açafrão e Salada de Beterraba                                      |
| <b>09 A 13/10</b>                 | <b>1ª OPÇÃO (semana da criança)</b>                                      | <b>2ª OPÇÃO (semana da criança)</b>   | <b>3ª OPÇÃO (semana da criança)</b>                                     | <b>4ª OPÇÃO</b>   | <b>5ª OPÇÃO</b>  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>              | Pão Fatiado com Manteiga e chá de CAPIM LIMÃO                            | Pão caseiro com Ovo Mexido<br>LEITE MORNO   | Pão de Cenoura com Requeijão Caseiro<br>LEITE MORNO COM CACAU           | FERIADO   | RECESSO  |
| <b>ALMOÇO</b>                     | Arroz, Feijão, Polenta com Carne Moída Salada de Repolho e cenoura.      | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas em molho, Salada de Alface.                              | Arroz, Feijão, Frango Assado com Batatas e Salada de <b>Beterraba</b> . | FERIADO   | RECESSO  |
| <b>LANCHE 1</b><br>14h00          | <b>PIPOCA/MAÇÃ</b>   | <b>BANANA</b>   | <b>MORANGO/ UVA SEM SEMENTE</b>   | FERIADO   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>LANCHE 2</b>                   | Bolo de Amendoim e Chá de Abacaxi com Canela. <u>Fazer nas</u>           | PALITO SALGADO COOPAFI e Suco de Uva. Brigadeiro de Banana  | Pão de Batata com Polvilho “Pão de Queijo” e Suco de Laranja            | FERIADO   | RECESSO  |

**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC****CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 a 3 anos) – OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|                       | <u>forminhas da cupcake).</u>   |   |  |   |  |
|-----------------------|---|---|--|---|--|
| <b>16 A 20/10</b>     | <b>1ª OPÇÃO</b>   | <b>2ª OPÇÃO</b>   | <b>3ª OPÇÃO</b>  | <b>4ª OPÇÃO</b>   | <b>5ª OPÇÃO</b>  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  | Pão Fatiado quente com manteiga e Chá de ERVA <b>CIDREIRA</b>         | Pão caseiro com Ovo Mexido<br>Chá de Endro  | Pão de Milho e Nata e Chá de CAPIM LIMÃO   | Pão Fatiado Doce de Frutas sem açúcar <b>COOPAFI</b> e Leite Morno  | Panqueca com Queijo e Leite Morno com Cacau                                      |
| <b>ALMOÇO</b>         | Arroz, Feijão, Nhoque, Carne Moída em molho, Salada de Repolho.       | Arroz, Feijão, Estrogonofe de Carne de Panela, Salada de Alface e <b>Couve Flor cozida.</b> | Feijoada com carne suína, Arroz, farofa <b>de espinafre</b> com cenoura, Salada de Alface. | Arroz, Feijão, Frango em molho, purê de Batata e Salada de Cenoura e beterraba cozida.                    | Arroz, Feijão, Frango assado com <b>Batata Doce</b> e Salada de Alface.          |
| <b>LANCHE 1 14h00</b> | Maçã  | Banana  | Melancia   | Mamão   | Banana   |
| <b>LANCHE 2</b>       | Canja de Galinha, com arroz, branco, batata e cenoura.                | <b>Biscoito de Polvilho Salgado COOPAFI</b> e IOGURTE Natural com polpa de morango e Banana | Risoto de Frango e Salada de Beterraba   | Pão Caseirinho 30 gr com carne moída e Suco de Uva  | Bolo de Banana com Cacau e Chá de Maçã com Canela                                |
| <b>23 A 27/10</b>     | <b>1ª OPÇÃO</b>   | <b>2ª OPÇÃO</b>   | <b>3ª OPÇÃO</b>  | <b>4ª OPÇÃO</b>   | <b>5ª OPÇÃO</b>  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  | Pão Fatiado quente com manteiga e CHA CAMOMILA                        | Pão caseiro com Doce de Frutas sem açúcar COOPAFI Chá <b>CIDREIRA</b>                       | Pão de Cenoura com Requeijão Caseiro e Chá de ENDRO  | Pão fatiado quente com manteiga e Leite Morno   | Panqueca com Queijo e Leite Morno com Cacau                                      |
| <b>ALMOÇO</b>         | Arroz, Feijão, Ovo Mexido com peito de frango, Salada de Repolho.     | Arroz, Feijão, Frango em molho, Batata refogada e Salada de Alface.                         | Arroz, Feijão, Panqueca de Espinafre com Carne Moída e Salada de Repolho e cenoura ralada. | Arroz, Feijão, Vaca atolada, <b>(Mandioca+Carne de Panela)</b> , Salada de Beterraba com Cenoura cozidos. | Arroz, Feijão, Frango Assado, Abóbriinha com milho e Salada de Repolho e Tomate. |
| <b>LANCHE 1 14h00</b> | Maçã  | <b>Banana e pessego</b>   | Laranja  | Banana  | Manga  |
| <b>LANCHE 2</b>       | <b>Macarrão Rigatoni</b> com Carne Moída em molho e Salada de repolho | Sopa de Feijão com Macarrão Conchinha e batata e Cenoura.                                   | Polenta com Frango em molho e Salada de Alface   | Torta Salgada de Frango e Suco de Uva   | Quirera com Carne suína e salada de Alface                                       |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**

**CARDÁPIO ENSINO INFANTIL (1 a 3 anos) – OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |        |  |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|
|  | ralado |  |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|

**BRIGADEIRO DE BANANA**

2 BANANAS MÉDIAS

6 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PÓ

1 COLHER DE SOPA (RASA) DE CACAU (CUIDAR COM QUANTIDADE PARA QUE NÃO FIQUE FORTE)

**MODO DE PREPARO:**

DESCASQUE A BANANA E LEVE AO MICROONDAS POR APROXIMADAMENTE 2 MINUTOS, AMASSE AS BANANAS, ADICIONE O CACAU MISTURE BEM E VÁ ADICIONANDO AOS POUÇOS O LEITE EM PÓ, LEVE A GELADEIRA POR NO MÍNIMO 4 HORAS. APÓS RETIRE DA REFRIGERAÇÃO, UNTE AS MÃO COM OLEO E ENROLE O BRIGADEIRO, APÓS PASSAR NO LEITE EM PÓ PARA FINALIZAR.

**RENDIMENTO MÉDIO:** 10 A 12 UNIDADES

SERÁ ENVIADO VÍDEO AO GRUPO DAS MERENDEIRAS, PARA VISUALIZAÇÃO DA CONSISTÊNCIA

**Obs :PARA ALUNOS INTOLERANTES A LACTOSE, USAR O LEITE EM PÓ SEM LACTOSE PARA FAZER O BRIGADEIRO,**



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC  
CARDÁPIO INTEGRAL E ALICERCE – OUTUBRO 2023 – ESCOLAS DO CAMPO**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| <b>ALMOÇO<br/>Semana<br/>02/10 A<br/>06/10</b> | Arroz, Feijão, macarrão Espaguete com carne moída e salada de Repolho e cenoura ralada. | Arroz, Feijão, Carne de Panela , Purê de batata, Salada de Alface.                                | Arroz, Feijão, Carne Suína em molho, <b>Mandioca</b> , Salada beterraba com Cenoura cozida.             | Arroz, Feijão, Polenta, Frango em molho em molho, Salada de Repolho. | Arroz, Feijão, <b>Nhoque</b> com Frango em molho, salada de beterraba cozida |
| <b>LANCHE<br/>Semana<br/>02/10 A<br/>06/10</b> | Polenta com Moída em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada                       | Sopa de feijão com macarrão conchinha e legumes (batata e cenoura). Laranja                       | Pão Francês com MARGARINA e <b>CAPIM LIMÃO COOPAFI ( SERVIR GELADO)</b>                                 | Risoto de frango (arroz branco) salada de Alface banana              | Polenta com Carne Suína e em molho e Salada de Repolho com Cenoura.          |
| <b>ALMOÇO<br/>Semana<br/>09/10 a<br/>13/10</b> | Arroz, Feijão, Polenta, carne moída em molho, salada de repolho com cenoura ralada      | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas e cenoura e Salada Repolho com Tomate.                 | Arroz , feijão, Frango em molho, <b>farofa de couve com repolho</b> e salada de Cenoura cozida          | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>LANCHE<br/>Semana<br/>09/10 a<br/>13/10</b> | Macarrão espaguete com frango em molho e Salada de repolho, banana                      | <b>BOLO DE CHOCOLATE COOPAFI + Suco de Polpa de Morango</b><br><br>(Especial semana da criança)   | Pão HOT DOG, com salsicha em molho (cachorro quente) e suco de uva.<br><br>(especial semana da criança) | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>ALMOÇO<br/>SEMANA<br/>16/10 a<br/>20/10</b> | Arroz, Feijão, Frango em molho, Polenta ,Salada de Repolho com Tomate.                  | Arroz, feijão , macarrão espaguete com carne moída em molho, salada de repolho com cenoura ralada | Arroz, feijão, carne suína em molho, mandioca, salada de alface   | Arroz carreteiro, Salada beterraba cozida                            | Arroz, feijão, frango assado com <b>BATATA DOCE</b> e, salada de alface      |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC  
CARDÁPIO INTEGRAL E ALICERCE – OUTUBRO 2023 – ESCOLAS DO CAMPO**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br>16/10 a<br>20/10 | Risoto de frango (arroz branco) salada de repolho,              | Polenta com carne suína em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada | Pão Francês com Carne moída em molho e Chá Mate, e maçã          | Feijoada com carne suína, Arroz Parbolizado, Farofa de <b>espinafre</b> , repolho e cenoura. Salada de Alface | Torta de bolacha ( <b>creme branco e biscoito de leite</b> ) banana                       |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br>23/09 a<br>27/10 | Arroz, Feijão, Ovo Mexido, Salada beterraba com Cenoura cozida. | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas em molho, Salada de Alface.  | Arroz, Feijão, Polenta, Carne Moída em molho, Salada de Repolho. | Feijoada com carne suína, Arroz, farofa <b>de couve manteiga</b> com cenoura, Salada de Alface.               | Arroz, Feijão, Frango assado com <b>BATATA DOCE</b> Salada de Repolho com Cenoura ralada. |
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br>23/10 a<br>27/10 | BISCOITO SALGADO COM IOGURTE E BANANA                           | Polenta com com suína em molho e Salada de Alface, maçã                 | Pão Francês com apresuntado e queijo e Suco de Uva               | Macarrão CASEIRO com carne moída e Salada de REPOLHO  | Galinhada (arroz branco + açafrão) salada de repolho com cenoura                          |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL JK– OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Semana<br><b>02/10 A 06/10</b>    | Biscoito Rosca em calda com Chá de CAPIM LIMÃO  | Pão Fatiado com Nata e leite com Mascav                                     | Pão Fatiado <b>com requeijão</b> e Chá Matte  | Pão Fatiado com doce de frutas e Café com Leite                      | Pão Fatiado com Nata e Chá de Cidreira                                       |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br><b>02/10 A 06/10</b>           | Arroz, Feijão, macarrão Espaguete com carne moída e salada de Repolho e cenoura ralada. | Arroz, Feijão, Carne de Panela, Purê de batata, Salada de Alface.           | Arroz, Feijão, Carne Suína em molho, <b>Mandioca</b> , Salada beterraba com Cenoura cozida.   | Arroz, Feijão, Polenta, Frango em molho em molho, Salada de Repolho. | Arroz, Feijão, <b>Nhoque</b> com Frango em molho, salada de beterraba cozida |
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br><b>02/10 A 06/10</b>           | Polenta com Moída em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada                       | Sopa de feijão com macarrão conchinha e legumes (batata e cenoura). Laranja | Pão Francês com MARGARINA e chá mate  | Risoto de frango (arroz branco) salada de Alface banana              | Quirera com Carne Suína e Salada de Repolho com Cenoura.                     |
| <b>LANCHE DE ONIBUS</b><br>Semana<br><b>02/10 A 06/10</b> | Biscoito Rosca calda  | BISCOITO AMANTEIGADO DE CHOCOLATE   | Maçã  | Laranja  | banana   |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Semana<br><b>09/10 a 13/10</b>    | Biscoito Salgado e Chá Mate   | Pão Fatiado com Margarina e leite com Mascav                                | Biscoito Amanteigado de Chocolate e Chá de Endro  | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br><b>09/10 a 13/10</b>           | Arroz, Feijão, Polenta, carne moída em molho, salada de repolho com cenoura ralada      | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas Salada Repolho com Tomate.       | Arroz, feijão, Frango em molho, <b>farofa de couve com repolho</b> e salada de Cenoura cozida | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL JK– OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|   |  |  |   |   |   |
|---|--|--|---|---|---|
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br><b>09/10 a</b><br><b>13/10</b>           | Macarrão espaguete com frango em molho e Salada de repolho, banana     | <b>BOLO DE CHOCOLATE COOPAFI + Suco de Polpa de morango</b><br><br>(Especial semana da criança)  | Pão HOT DOG, com salsicha em molho (cachorro quente) e suco de uva.<br><br>(especial semana da criança) | <b>FERIADO</b>  | <b>RECESSO</b>  |
| <b>LANCHE DE ONIBUS</b><br>Semana<br><b>09/10 a</b><br><b>13/10</b> | Biscoito Amanteigado de Chocolate                                      | Banana   | Biscoito rosca em calda   | <b>FERIADO</b>  | <b>RECESSO</b>  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Semana<br><b>16/10 a 20/10</b>              | Biscoito de Leite com Chá de ERVA CIDREIRA                             | Pão fatiado com doce de frutas e chá mate  | Biscoito Amanteigado de Chocolate e Chá de Endro  | Pão Fatiado com Margarina e Café com Leite.   | Pão com Nata e Chá ERVA DOCE  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br><b>16/10 a 20/10</b>                     | Arroz, Feijão, Frango em molho, Polenta, Salada de Repolho com Tomate. | Arroz, feijão, macarrão espaguete com carne moída em molho, salada de repolho com cenoura ralada | Arroz, feijão, carne suína em molho, mandioca, salada de alface   | Arroz carreteiro +Salada beterraba cozida   | Arroz, feijão, frango assado com <b>BATATA DOCE</b> e, salada de alface |
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br><b>16/10 a 20/10</b>                     | Risoto de frango (arroz branco) salada de repolho,                     | Polenta com carne suína em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada                          | Pão Francês com Carne moída em molho e Chá Mate, e maçã   | Feijoada com carne suína, Arroz Parbolizado, Farofa de <b>espinafre</b> , repolho e cenoura. Salada de Alface | Torta de bolacha ( <b>creme branco e biscoito de leite</b> ) banana     |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL JK– OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>LANCHE ONIBUS</b><br>Semana<br><b>16/10 a 20/10</b> | Biscoito Salgado  | Biscoito Rosca em calda  | Maçã   | Banana  | Maçã  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Semana<br><b>23/09 a 27/10</b> | Biscoito de Rosca em calda com Chá de CAPIM LIMÃO               | Pão Fatiado com Nata e Leite com Mascáu.                               | Pão Fatiado <b>com doce de Frutas</b> e Chá Matte                | Pão Fatiado com Margarina e Café com Leite.   | Pão com Ovo Mexido e Chá CAMOMILA   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br><b>23/10 a 27/10</b>        | Arroz, Feijão, Ovo Mexido, Salada beterraba com Cenoura cozida. | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas em molho, Salada de Alface. | Arroz, Feijão, Polenta, Carne Moída em molho, Salada de Repolho. | Feijoada com carne suína, Arroz, farofa <b>de couve manteiga</b> com cenoura, Salada de Alface. | Arroz, Feijão, Frango assado com <b>BATATA DOCE</b> Salada de Repolho com Cenoura ralada. |
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br><b>23/10 a 27/10</b>        | BISCOITO SALGADO COM IOGURTE E BANANA                           | Quirera com suína e Salada de Alface, maçã                             | Pão Francês com apresuntado e queijo e Suco de Uva               | Macarrão CASEIRO com carne moída e Salada de REPOLHO  | Galinhada (arroz branco + açafraão) salada de repolho com cenoura                         |
| <b>LANCHE ONIBUS</b><br>Semana<br><b>23/10 a 27/10</b> | Biscoito Amanteigado de Chocolate                               | Biscoito Salgado   | Maçã   | Banana  | Laranja   |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| <b>LANCHE</b><br><b>Semana</b><br><b>02/10 A</b><br><b>06/10 *</b> | Polenta com Moída em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada  | Sopa de feijão com macarrão conchinha e legumes (batata e cenoura). Laranja                     | Pão Francês com MARGARINA e <b>CHÁ CAPIM LIMÃO COOPAFI</b> (SERVIR GELADO)                              | Risoto de frango (arroz branco) salada de Alface banana   | Quirera com Carne Suína e Salada de Repolho com Cenoura.            |
| <b>LANCHE</b><br><b>Semana</b><br><b>09/10 a</b><br><b>13/10</b>   | Macarrão espaguete com frango em molho e Salada de repolho, banana | <b>BOLO DE CHOCOLATE COOPAFI + Suco de polpa de morango</b><br><br>(Especial semana da criança) | Pão HOT DOG, com salsicha em molho (cachorro quente) e suco de uva.<br><br>(Especial semana da criança) | <b>FERIADO</b>  | <b>RECESSO</b>  |
| <b>LANCHE</b><br><b>Semana</b><br><b>16/10 a</b><br><b>20/10 *</b> | Risoto de frango (arroz branco) salada de repolho,                 | Polenta com carne suína em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada                         | Pão Francês com Carne moída em molho e Chá Mate, e maçã   | Feijoada com carne suína, Arroz Parbolizado, Farofa de <b>espinafre</b> , repolho e cenoura. Salada de Alface | Torta de bolacha ( <b>creme branco e biscoito de leite</b> ) banana |
| <b>LANCHE</b><br><b>Semana</b><br><b>23/10 a</b><br><b>27/10</b>   | BISCOITO SALGADO COM IOGURTE E BANANA                              | Quirera com suína e Salada de Alface, maçã  | Pão Francês com apresuntado e queijo e Suco de Uva  | <b>Macarrão CASEIRO</b> com carne moída e Salada de REPOLHO   | Galinhada (arroz branco + açafrão) salada de repolho com cenoura    |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO INTEGRAL E ALICERCE COM CAFÉ - OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Semana<br><b>02/10 A 06/10</b> | Biscoito Rosca em calda com Chá de CAPIM LIMÃO  | Pão Fatiado com Nata e leite com Mascau                                     | Pão Fatiado <b>com requeijão</b> e Chá Matte  | Pão Fatiado com doce de frutas e Café com Leite                      | Pão Fatiado com Nata e Chá de Cidreira                                       |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br><b>02/10 A 06/10</b>        | Arroz, Feijão, macarrão Espaguete com carne moída e salada de Repolho e cenoura ralada. | Arroz, Feijão, Carne de Panela, Purê de batata, Salada de Alface.           | Arroz, Feijão, Carne Suína em molho, <b>Mandioca</b> , Salada beterraba com Cenoura cozida.   | Arroz, Feijão, Polenta, Frango em molho em molho, Salada de Repolho. | Arroz, Feijão, <b>Nhoque</b> com Frango em molho, salada de beterraba cozida |
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br><b>02/10 A 06/10</b>        | Polenta com Moída em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada                       | Sopa de feijão com macarrão conchinha e legumes (batata e cenoura). Laranja | Pão Francês com MARGARINA e chá mate  | Risoto de frango (arroz branco) salada de Alface banana              | Quirera com Carne Suína e Salada de Repolho com Cenoura.                     |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Semana<br><b>09/10 a 13/10</b> | Biscoito Salgado e Chá Mate   | Pão Fatiado com Margarina e leite com Mascau                                | Biscoito Amanteigado de Chocolate e Chá de Endro  | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br><b>09/10 a 13/10</b>        | Arroz, Feijão, Polenta, carne moída em molho, salada de repolho com cenoura ralada      | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas Salada Repolho com Tomate.       | Arroz, feijão, Frango em molho, <b>farofa de couve com repolho</b> e salada de Cenoura cozida | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br><b>09/10 a 13/10</b>        | Macarrão espaguete com frango em molho e Salada de repolho, banana                      | <b>BOLO DE CHOCOLATE COOPAFI + Suco de Polpa de Morango</b>                 | Pão HOT DOG, com salsicha em molho (cachorro quente) e suco de uva.                           | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO INTEGRAL E ALICERCE COM CAFÉ - OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |  | (Especial semana da criança)   | (Especial semana da criança)                                     |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Semana<br><b>16/10 a 20/10</b> | Biscoito de Leite com Chá de ERVA CIDREIRA                             | Pão fatiado com doce de frutas e chá mate  | Biscoito Amanteigado de Chocolate e Chá de Endro                 | Pão Fatiado com Margarina e Café com Leite.   | Pão com Nata e Chá ERVA DOCE  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br><b>16/10 a 20/10</b>        | Arroz, Feijão, Frango em molho, Polenta, Salada de Repolho com Tomate. | Arroz, feijão, macarrão espaguete com carne moída em molho, salada de repolho com cenoura ralada | Arroz, feijão, carne suína em molho, mandioca, salada de alface  | Arroz carreteiro e salada de beterraba cozida   | Arroz, feijão, frango assado com <b>BATATA DOCE</b> e, salada de alface                   |
| <b>LANCHE</b><br>Semana<br><b>16/10 a 20/10</b>        | Risoto de frango (arroz branco) salada de repolho,                     | Polenta com carne suína em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada                          | Pão Francês com Carne moída em molho e Chá Mate, e maçã          | Feijoada com carne suína, Arroz Parbolizado, Farofa de <b>espinafre</b> , repolho e cenoura. Salada de Alface | Torta de bolacha ( <b>creme branco e biscoito de leite</b> ) banana                       |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Semana<br><b>23/10 a 27/10</b> | Biscoito de Rosca em calda com Chá de CAPIM LIMÃO                      | Pão Fatiado com Nata e Leite com Mascau.   | Pão Fatiado <b>com doce de Frutas</b> e Chá Matte                | Pão Fatiado com Margarina e Café com Leite.   | Pão com Ovo Mexido e Chá CAMOMILA   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Semana<br><b>23/10 a 27/10</b>        | Arroz, Feijão, Ovo Mexido, Salada beterraba com Cenoura cozida.        | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas em molho, Salada de Alface.                           | Arroz, Feijão, Polenta, Carne Moída em molho, Salada de Repolho. | Feijoada com carne suína, Arroz, farofa <b>de couve manteiga</b> com cenoura, Salada de Alface.               | Arroz, Feijão, Frango assado com <b>BATATA DOCE</b> Salada de Repolho com Cenoura ralada. |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO INTEGRAL E ALICERCE COM CAFÉ - OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
|  |   |   |  |  |   |
| <b>LANCHE</b><br><b>Semana</b><br><b>23/10 a 27/10</b> | BISCOITO SALGADO<br>COM IOGURTE E<br>BANANA | Quirera com suína e<br>Salada de Alface, maçã | Pão Francês com<br>apresentado e queijo e<br>Suco de Uva | Macarrão CASEIRO com<br>carne moída e<br>Salada de REPOLHO | Galinhada (arroz branco +<br>açafraão) salada de repolho<br>com cenoura |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO – PR / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL –OUTUBRO 2023 EPITACIO PESSOA**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  | 1ª OPÇÃO   | 2ª OPÇÃO   | 3ª OPÇÃO   | 4ª OPÇÃO  | 5ª OPÇÃO  |
|--|--|--|--|---|---|
| <b>02/10 A<br/>06/10</b>               |  |  |  |   |   |
| <b>LANCHE<br/>MATUTINO<br/>9:40</b>    | Pão FATIADO com Nata e<br>Chá de Capim Limão.<br>Banana  | Pão de Queijo com Chá<br>de Erva Cidreira  | Pão Francês com<br>Margarina e Chá Mate.   | Pão Fatiado com<br>requeijão e chá mate                                       | Cuca e Café com Leite,<br>banana  |
| <b>ALMOÇO<br/>12:00</b>                | Arroz, Feijão, macarrão<br>Espaguete com carne moída<br>e salada de Repolho e<br>cenoura ralada. | Arroz, Feijão, Carne de<br>Panela , Purê de batata,<br>Salada de Alface.                   | Arroz, Feijão, Carne Suína<br>em molho, <b>Mandioca</b> ,<br>Salada beterraba com<br>Cenoura cozida.     | Arroz, Feijão, Polenta,<br>Frango em molho em<br>molho, Salada de<br>Repolho. | Arroz, Feijão, <b>Nhoque</b><br>com Frango em molho,<br>salada de beterraba<br>cozida |
| <b>LANCHE<br/>VESPERTINO<br/>15:20</b> | Bolo Simples e chá de maçã<br>com canela   | Sopa de feijão com<br>macarrão conchinha e<br>legumes ( batata e<br>cenoura) Laranja       | Torta Salgada de frango e<br>Suco de Uva   | Risoto de Frango ( arroz<br>branco) salada de alface,<br>banana               | Polenta com suíno em<br>molho, salada de<br>repolho                                   |
| <b>09/10 a<br/>13/10</b>               | 1ª OPÇÃO   | 2ª OPÇÃO   | 3ª OPÇÃO   | 4ª OPÇÃO  | 5ª OPÇÃO  |
| <b>LANCHE<br/>MATUTINO<br/>9:40</b>    | Bolacha Amanteigada de<br>Chocolate e Chá de Sidro   | Bolo Simples e Chá Mate  | Omelete e banana   | FERIADO   | <b>RECESSO</b>  |
| <b>ALMOÇO<br/>12:00</b>                | Arroz, Feijão, Polenta,<br>carne moída em molho,<br>salada de repolho com<br>cenoura ralada      | Arroz, Feijão, Carne de<br>Panela com batatas e<br>cenoura e Salada Repolho<br>com Tomate. | Arroz , feijão, Frango em<br>molho, <b>farofa de couve<br/>com repolho</b> e salada de<br>Cenoura cozida | FERIADO   | <b>RECESSO</b>  |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO – PR / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL –OUTUBRO 2023 EPITACIO PESSOA**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|                                   |                     |  |   |         |                |
|-----------------------------------|---------------------|--|---|---------|----------------|
| <b>LANCHE VESPERTINO</b><br>15:20 | <b>PLANEJAMENTO</b> | Bolo de Chocolate Coopafi<br>+ Suco de Polpa de Morango) | Pão hot dog com carne moída ( cachorro quente)<br>Suco de Uva | FERIADO | <b>RECESSO</b> |
|-----------------------------------|---------------------|--|---|---------|----------------|

| <b>16/10 a 20/10</b>              | <b>1ª OPÇÃO</b>  | <b>2ª OPÇÃO</b>   | <b>3ª OPÇÃO</b>   | <b>4ª OPÇÃO</b>   | <b>5ª OPÇÃO</b>   |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|
| <b>LANCHE MATUTINO</b><br>9:40    | Biscoito Salgado e Chá de Capim Limão                                  | Salada de frutas  | Pão fatiado com margarina, chá mate e maçã                      | Bolacha de milho e Café com Leite, banana.  | Pão Fatiado com Nata e Chá Matte.                                       |
| <b>ALMOÇO</b><br>12:00            | Arroz, Feijão, Frango em molho, Polenta ,Salada de Repolho com Tomate. | Arroz, feijão , macarrão espaguete com carne moída em molho, salada de repolho com cenoura ralada | Arroz, feijão, carne suína em molho, mandioca, salada de alface | Arroz carreteiro + Salada beterraba cozida  | Arroz, feijão, frango assado com <b>BATATA DOCE</b> e, salada de alface |
| <b>LANCHE VESPERTINO</b><br>15:20 | Risoto de frango (arroz branco) salada de repolho,                     | Polenta com carne suína em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada                           | Pão Francês com Carne moída em molho e Chá Mate                 | Feijoada com carne suína, Arroz Parbolizado, Farofa de <b>espinafre</b> , repolho e cenoura. Salada de Alface | Torta de bolacha ( <b>creme branco e biscoito de leite</b> ) banana     |
| <b>23/09 a 27/10</b>              | <b>1ª OPÇÃO</b>  | <b>2ª OPÇÃO</b>   | <b>3ª OPÇÃO</b>   | <b>4ª OPÇÃO</b>   | <b>5ª OPÇÃO</b>   |
| <b>LANCHE MATUTINO</b><br>9:40    | Biscoito Rosca em calda e Chá Mate.                                    | Pão de Queijo com Chá de Erva Doce, maçã  | Pão Francês com apresuntado e queijo e Chá de Maçã com Canela.  | Pão FATIADO com Doce de Frutas e Chá de Sidro. Banana   | Salada de Frutas  |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO – PR / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL –OUTUBRO 2023 EPITACIO PESSOA**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| <b>ALMOÇO</b><br><b>12:00</b>                      | Arroz, Feijão,<br>Ovo Mexido, Salada<br>beterraba com Cenoura<br>cozida. | Arroz, Feijão, Carne de<br>Panela com batatas<br>em molho, Salada de<br>Alface. | Arroz, Feijão, Polenta,<br>Carne Moída em molho,<br>Salada de Repolho. | Feijoada com carne suína,<br>Arroz, farofa <b>de couve</b><br><b>manteiga</b><br>com cenoura, Salada de<br>Alface. | Arroz, Feijão, Frango<br>assado com <b>BATATA</b><br><b>DOCE</b><br>Salada de Repolho com<br>Cenoura ralada. |
| <b>LANCHE</b><br><b>VESPERTINO</b><br><b>15:20</b> | BISCOITO SALGADO<br>COM IOGURTE E BANANA                                 | <b>PLANEJAMENTO</b>   | Torta salgada de frango e<br>Suco de Uva                               | Macarrão CASEIRO com<br>carne moída e<br>Salada de REPOLHO   | Galinhada (arroz branco<br>+ açafrão) salada de<br>repolho com cenoura                                       |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO INTEGRAL E ALICERCE – OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| <b>ALMOÇO</b><br><b>Semana</b><br><b>02/10 A</b><br><b>06/10</b> | Arroz, Feijão, macarrão Espaguete com carne moída e salada de Repolho e cenoura ralada. | Arroz, Feijão, Carne de Panela , Purê de batata, Salada de Alface.                              | Arroz, Feijão, Carne Suína em molho, <b>Mandioca</b> , Salada beterraba com Cenoura cozida.             | Arroz, Feijão, Polenta, Frango em molho em molho, Salada de Repolho. | Arroz, Feijão, <b>Nhoque</b> com Frango em molho, salada de beterraba cozida |
| <b>LANCHE</b><br><b>Semana</b><br><b>02/10 A</b><br><b>06/10</b> | Polenta com Moída em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada                       | Sopa de feijão com macarrão conchinha e legumes (batata e cenoura). Laranja                     | Pão Francês com MARGARINA e <b>CHÁ CAPIM LIMÃO COOPAFI ( SERVIR GELADO)</b>                             | Risoto de frango (arroz branco) salada de Alface banana              | Quirera com Carne Suína e Salada de Repolho com Cenoura.                     |
| <b>ALMOÇO</b><br><b>Semana</b><br><b>09/10 a</b><br><b>13/10</b> | Arroz, Feijão, Polenta, carne moída em molho, salada de repolho com cenoura ralada      | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas e cenoura e Salada Repolho com Tomate.               | Arroz , feijão, Frango em molho, <b>farofa de couve com repolho</b> e salada de Cenoura cozida          | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>LANCHE</b><br><b>Semana</b><br><b>09/10 a</b><br><b>13/10</b> | Macarrão espaguete com frango em molho e Salada de repolho, banana                      | <b>BOLO DE CHOCOLATE COOPAFI + Suco de Polpa de Morango</b><br><br>(Especial semana da criança) | Pão HOT DOG, com salsicha em molho (cachorro quente) e suco de uva.<br><br>(especial semana da criança) | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>   |
| <b>ALMOÇO</b><br><b>SEMANA</b><br><b>16/10 a</b>                 | Arroz, Feijão, Frango em molho, Polenta ,Salada de Repolho com Tomate.                  | Arroz, feijão , macarrão espaguete com carne moída em molho, salada                             | Arroz, feijão, carne suína em molho, mandioca, salada de alface   | Arroz carreteiro, Salada beterraba cozida                            | Arroz, feijão, frango assado com <b>BATATA DOCE</b> e, salada                |



**MUNICÍPIO DE FRANCISCO BELTRÃO/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SMEC**  
**CARDÁPIO INTEGRAL E ALICERCE – OUTUBRO 2023**

Nutricionista Ana Paula Defant – CRN 10181 / Joelen Raiana Favaro Ries – CRN8-8209

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>20/10</b>  |   | de repolho com cenoura ralada   |  |   | de alface   |
| <b>LANCHE<br/>Semana<br/>16/10 a<br/>20/10</b>            | Risoto de frango (arroz branco) salada de repolho,              | Polenta com carne suína em Molho e Salada de Cenoura e Beterraba ralada | Pão Francês com Carne moída em molho e Chá Mate, e maçã          | Feijoada com carne suína, Arroz Parbolizado, Farofa de <b>espinafre</b> , repolho e cenoura. Salada de Alface | Torta de bolacha ( <b>creme branco e biscoito de leite</b> ) banana                       |
| <b>ALMOÇO<br/>Semana<br/>23/10 a<br/>27/10</b>            | Arroz, Feijão, Ovo Mexido, Salada beterraba com Cenoura cozida. | Arroz, Feijão, Carne de Panela com batatas em molho, Salada de Alface.  | Arroz, Feijão, Polenta, Carne Moída em molho, Salada de Repolho. | Feijoada com carne suína, Arroz, farofa <b>de couve manteiga</b> com cenoura, Salada de Alface.               | Arroz, Feijão, Frango assado com <b>BATATA DOCE</b> Salada de Repolho com Cenoura ralada. |
| <b>LANCHE<br/>Semana<br/>Semana<br/>23/10 a<br/>27/10</b> | BISCOITO SALGADO COM IOGURTE E BANANA                           | Quirera com suína e Salada de Alface, maçã                              | Pão Francês com apresuntado e queijo e Suco de Uva               | Macarrão CASEIRO com carne moída e Salada de REPOLHO  | Galinhada (arroz branco + açafrão) salada de repolho com cenoura                          |