SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PLANALTO-PR
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

OUTUBRO E NOVEMBRO DE 2026

ORIENTAÇÕES REFERENTES AO CARDÁPIO

*Cardápio elaborado de acordo com a Resolução FNDE/PNAE 06/2020.
*Cardápio sujeito a alteração conforme disponibilidade dos produtos.
*Cardápio não deve ser alterado sem autorização prévia do setor de Alimentação Escolar.
* Não deve ser acrescentado açúcar nos sucos, chás, mascau ou café com leite.
* De acordo com as orientações, evitem o uso excessivo de sal nas preparações e priorizem temperos naturais.

- **Saladas cruas disponíveis no cardápio:** alface, rúcula, acelga, repolho, couve-manteiga, tomate, pepino, cenoura, beterraba.
- **Saladas Cozidas disponíveis no cardápio:** beterraba, brócolis, couve-flor, chuchu, abobrinha.
- **Frutas disponíveis no cardápio:** abacaxi, banana, melão, mamão, maçã, melancia, morango, pera, tangerina, laranja.

*****Alimentos alergênicos ou não tolerados serão substituídos diante da apresentação de laudos.**

Aline Regina Basse Matheuss (Nutricionista RT PNAE – CRN8/3079)
Giovana Eduarda Arruda (Diretora de Departamento da Alimentação Escolar)

PLANALTO/2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PLANALTO-PR
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PARA OS MESES DE OUTUBRO E NOVEMBRO 2026
JORNADA AMPLIADA
Programa Nacional Alimentação Escolar – PNAE

1ª SEMANA DO MÊS	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**
ALMOÇO	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS
LANCHE DA TARDE	PURÊ DE BATATAS CARNE MOÍDA COM LEGUMES E MOLHO SALADA DE FOLHAS	BOLO DE LARANJA CHÁ SEM AÇÚCAR FRUTA	MANDIOCADA COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA	BOLACHA DE MANTEIGA LEITE COM MASCAU
2ª SEMANA DO MÊS	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**
ALMOÇO	CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BATATA DOCE ASSADA SALADA DE FOLHAS	ÍSCAS DE FÍGADO ARROZ FEIJÃO PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA	ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA ARROZ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS
LANCHE DA TARDE	POLENTA COM CARNE DE FRANGO E MOLHO SALADA	BISCOITO SALGADO INTEGRAL LEITE COM MASCAU FRUTA	TORTA SALGADA DE LEGUMES CHÁ SEM AÇÚCAR FRUTA	IOGURTE COM GRANOLA FRUTA
3ª SEMANA DO MÊS	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**
ALMOÇO	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA COZIDA SALADA DE LEGUMES	CARNE MOÍDA ARROZ FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	LASANHA DE PEITO FRANGO FEIJÃO ARROZ INTEGRAL SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA
LANCHE DA TARDE	CANJIQUINHA COM CARNE DE FRANGO SALADA	CUCA CASEIRA SUCO NATURAL SEM AÇÚCAR	NHOQUE DE ABÓBORA COM CANE MOÍDA SALADA	CANJICA COM LEITE FRUTA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PLANALTO-PR
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

4ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
ALMOÇO	CARNE MOÍDA COM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	PANQUECA DE FRANGO COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA	CARNE SUÍNA ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATAS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES ARROZ INTEGRAL LENTILHA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS
LANCHE DA TARDE	GALINHADA SALADA	SAGU COM SUCO DE UVA NATURAL FRUTA	CALDO DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA SALADA	BOLO DE CENOURA CHÁ SEM AÇÚCAR FRUTA
5ª **SEMANA DO MÊS**	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**
ALMOÇO	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA COZIDA SALADA DE LEGUMES	CARNE MOÍDA ARROZ FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CREME DE MILHO SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS
LANCHE DA TARDE	MACARRONADA COM CARNE DE FRANGO SALADA	BOLACHA DE MILHO LEITE COM MASCAU FRUTA	CANJIQUINHA COM CARNE BOVINA SALADA	BOLO DE BANANA COM AVEIA SUCO NATURAL SEM AÇÚCAR