

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná | Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos) | Zona: Rural | Período: Parcial

SEMANA 1 | 31/08/2026 A 04/09/2026 | Nutricionista: Sabrina Ferreira - CRN820592

Observação: O lanche da manhã deve ser repetido à tarde / sujeito a alterações quando necessário.

REFEIÇÕES	SEGUNDA 31/08/2026	TERÇA 01/09/2026	QUARTA 02/09/2026	QUINTA 03/09/2026	SEXTA 04/09/2026
Lanche da manhã I 9h30	Leite achocolatado - 1 copo duplo Pão integral com queijo minas - 1 fatia Banana - 1 unidade média	Vitamina de banana - 1 copo duplo Biscoito doce - 1 unidade média Chá mate infusão 5% - 15 g	Bolo de cenoura - 1 fatia grande Chá mate infusão 5% - 15 g Mamão - 1 fatia média	Iogurte de qualquer sabor - 120 g Pão com manteiga - 50 g Fruta - 1 unidade média	Pão francês branco - 1 unidade média Patê de frango Fruta - 1 unidade média
Almoço 12h30	Arroz parboilizado - 1 colher de arroz cheia Feijão preto - 65 g Frango em pedaços ensopado - 1 porção média Salada/verdura crua - 100 g Laranja - 47 g	Arroz parboilizado - 1 colher de arroz cheia Feijão preto - 65 g Carne moída - 1 colher de arroz cheia Batata-inglesa ao molho vermelho - 1 colher de arroz cheia Salada de repolho e cenoura Maçã - 1 unidade média	Arroz parboilizado - 1 colher de arroz cheia Feijão preto - 65 g Omelete com legumes - 1 concha média Farofa de couve-manteiga - 1 colher de sopa Fruta - 1 unidade média	Risoto nutritivo de frango - 120 g Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia Banana - 1 unidade média	Mandioca cozida - 1 colher de sopa rasa Carne suína grelhada - 1 fatia média Salada/verdura crua - 30 g Fruta - 1 unidade média

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DA SEMANA

Energia 531,37 kcal = 2.223,27 kj	Proteína 19,63 g (14,4% VET)	Lipídios 16,42 g (27,0% VET)	Carboidratos 80,17 g (58,6% VET)	Fibra alimentar 10,03 g
Cálcio 201,64 mg	Ferro 2,65 mg	Vitamina A 88,06 mcg	Vitamina C 42,86 mg	Custo R\$ 0,82

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná | Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos) | Zona: Rural | Período: Parcial

SEMANA 2 | 07/09/2026 A 11/09/2026 | Nutricionista: Sabrina Ferreira - CRN820592

Observação: O lanche da manhã deve ser repetido à tarde / sujeito a alterações quando necessário.

REFEIÇÕES	SEGUNDA 07/09/2026	TERÇA 08/09/2026	QUARTA 09/09/2026	QUINTA 10/09/2026	SEXTA 11/09/2026
Lanche da manhã I 9h30	Pão com ovo - 1 unidade Café com leite - 1 xícara cheia Maçã - 1 unidade média	Vitamina de mamão - 200 g Pão de queijo - 50 g	Bolo de cenoura - 1 fatia grande Chá mate infusão 5% - 15 g Fruta - 1 unidade média	Pão fatiado com geleia sem açúcar Leite aromatizado - 150 g Mamão - 1 fatia média	logurte - 120 g Bolo de chocolate - 1 fatia pequena Fruta - 1 unidade média
Almoço 12h30	Arroz parboilizado - 1 colher de arroz cheia Feijão preto - 65 g Farofa de couve-manteiga Frango em pedaços cozido - 1 porção média	Arroz parboilizado - 1 colher de arroz cheia Feijão preto - 65 g Carne bovina ao molho vermelho Macarrão - 1 colher de arroz rasa Salada de alface e tomate - 30 g	Risoto nutritivo de frango - 100 g Salada de repolho e cenoura Fruta - 1 unidade média	Arroz parboilizado - 1 colher de arroz cheia Feijão preto - 65 g Frango com batata/inhame/aipim - 80 g Salada de tomate com cenoura - 40 g	Carne suína grelhada - 1 fatia média Quirera - 89 g Salada de repolho e cenoura Feijão preto - 65 g Fruta - 1 unidade média

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DA SEMANA

Energia 561,28 kcal = 2.348,39 kj	Proteína 25,53 g (17,9% VET)	Lipídios 20,97 g (33,0% VET)	Carboidratos 70,13 g (49,1% VET)	Fibra alimentar 9,52 g
Cálcio 184,43 mg	Ferro 2,96 mg	Vitamina A 99,86 mcg	Vitamina C 36,12 mg	Custo R\$ 0,56

REFEIÇÕES	SEGUNDA 14/09/2026	TERÇA 15/09/2026	QUARTA 16/09/2026	QUINTA 17/09/2026	SEXTA 18/09/2026
Lanche da manhã I 9h30	Pão com manteiga - 200 g Vitamina de banana com aveia - 1 copo pequeno	Café com leite - 1 xícara cheia Bolo de cenoura - 1 fatia média Fruta - 1 unidade média	Torta salgada - 50 g Suco de laranja com cenoura	Pão de queijo assado - 50 g Vitamina de banana com aveia - 1 copo pequeno	Patê de frango Pão francês branco - 1 unidade média Fruta - 1 unidade média
Almoço 12h30	Arroz parboilizado Feijão preto - 65 g Ovos mexidos - 1 colher de sopa cheia Farofa de couve-manteiga Salada de alface e tomate - 30 g Fruta	Arroz parboilizado Feijão preto - 65 g Frango assado com batata-doce - 0,5 unidade média Salada de alface e couve-flor Fruta	Vaca atolada com carne e aipim - 100 g Salada de alface, couve-flor e cenoura Fruta	Arroz parboilizado Feijão preto - 65 g Macarrão com carne moída à bolonhesa Salada de repolho e tomate	Risoto nutritivo de frango - 120 g Salada de repolho e cenoura Fruta - 1 unidade média

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DA SEMANA				
Energia 512,47 kcal = 2.144,16 kJ	Proteína 12,52 g (9,5% VET)	Lipídios 16,58 g (28,5% VET)	Carboidratos 81,29 g (62,0% VET)	Fibra alimentar 8,39 g
Cálcio 148,55 mg	Ferro 2,43 mg	Vitamina A 92,94 mcg	Vitamina C 15,40 mg	Custo R\$ 1,88

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná | Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos) | Zona: Rural | Período: Parcial

SEMANA 4 | 21/09/2026 A 25/09/2026 | Nutricionista: Sabrina Ferreira - CRN820592

Observação: O lanche da manhã deve ser repetido à tarde / sujeito a alterações quando necessário.

REFEIÇÕES	SEGUNDA 21/09/2026	TERÇA 22/09/2026	QUARTA 23/09/2026	QUINTA 24/09/2026	SEXTA 25/09/2026
Lanche da manhã I 9h30	Pão com ovo - 1 unidade Chá mate infusão 5% - 15 g Fruta - 1 unidade média	Vitamina de banana com aveia - 200 g Pão integral com queijo minas - 1 fatia	Torta salgada - 50 g Suco - 1 copo duplo	Bolo de cenoura - 1 fatia média Café com leite - 1 xícara cheia Fruta - 1 unidade média	logurte - 1 copo duplo Salada de frutas - 1 copo duplo cheio Biscoito doce - 1 unidade média
Almoço 12h30	Arroz parboilizado Feijão preto - 65 g Carne de galinha ensopada Macarrão Salada de alface e tomate - 30 g	Arroz parboilizado Feijão preto - 65 g Vaca atolada com carne e aipim - 60 g Salada de alface e tomate - 30 g	Arroz parboilizado Feijão preto - 65 g Omelete - 60 g Purê de batata Salada de alface e tomate - 30 g Fruta	Macarrão ao molho vermelho Feijão preto - 65 g Frango ensopado - 0,5 pedaço médio Salada de alface e tomate - 30 g	Quirera - 89 g Feijão preto - 65 g Carne suína refogada - 1 fatia média Salada de repolho e cenoura Fruta - 1 unidade média

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DA SEMANA

Energia 600,77 kcal = 2.513,61 kJ	Proteína 24,80 g (16,2% VET)	Lipídios 21,48 g (31,5% VET)	Carboidratos 80,12 g (52,3% VET)	Fibra alimentar 11,50 g
Cálcio 208,71 mg	Ferro 3,36 mg	Vitamina A 111,06 mcg	Vitamina C 39,27 mg	Custo R\$ 1,19