

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE

Cardápio: Ensino Fundamental
Zona: Urbana
Faixa Etária: Acima de 5 anos
Período: Integral

EEB Rudolfo Gunther



out/23

	2ª FEIRA 02/out	3ª FEIRA 03/out	4ª FEIRA 04/out	5ª FEIRA 05/out	6ª FEIRA 06/out
Lanche da Manhã * 8h30	Rosquinha Polvilho Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã picadinha	Pão Caseiro com Manteiga Suco de Frutas Banana	Pão Caseiro de Aveia Ovos mexidos Suco de Laranja Mamão Picadinho	Pão Caseiro com Doce de Frutas sem açúcar Leite com café Pokan	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga Suco de Frutas Melancia
Almoço *11h30 as 12h	Macarrão/ Arroz Sobrecoca ensopada com Chuchu Salada: Beterraba e Pepino	Arroz/ Feijão Farofa de cenoura ralada Carne Moída Salada: Tomate e Brócolis	Arroz/ Feijão Aipim Cozido Sobrecoca assada Salada: Cenoura Cozida Repolho	Arroz/ Feijão Carne de Panela Farofa de couve picadinha Salada: Alface e Tomate	Arroz/ Feijão Purê de Batata Sobrecoca assada Salada: Couve flor Beterraba cozida
Lanche da Tarde *14h30	Polenta Carne Moida Salada: Repolho e Tomate	Pão de Aveia com manteiga e Doce de Frutas Suco de Frutas	Macarrão Carne Moida Salada: Couve flor e Cenoura	Pão Caseiro Ovos Mexidos Suco de Frutas	Bolo de Cenoura Leite com chocolate 50% cacau

Tatiane Wosnes
CRN 2070

Não serão permitidas alterações no cardápio sem autorização prévia das Nutricionistas da Secretaria de Educaçã

* Horário sugerido. Cada unidade poderá organizar o horario de acordo com sua demanda evitando aglomerações.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE

Cardápio: Ensino Fundamental
Zona: Urbana
Faixa Etária: Acima de 5 anos
Período: Integral

EEB Rudolfo Gunther



out/23

	2ª FEIRA 09/out	3ª FEIRA 10/out	4ª FEIRA 11/out	5ª FEIRA 12/out	6ª FEIRA 13/out
Lanche da Manhã * 8h30	Biscoito de Polvilho Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã	Pão Caseiro com Manteiga Suco de Frutas Banana	Pão pizza (Queijo, tomate picadinho e orégano) Suco de Abacaxi Mamão		
Almoço *11h30 as 12h	Polenta/ Arroz Carne Moída ao Molho Salada: Chuchu Cozido Cenoura Cozida	Arroz/ Feijão Farofa Sobrecoxa ensopada Salada: Tomate Pepino	Arroz/ Feijão Carne de Panela Batata palito assada Salada: Beterraba Couve-Flor Cozida	Feriado Padroeira do Brasil	
Lanche da Tarde *14h30	Risoto Salada: Repolho e Tomate	Pão de Aveia com manteiga e Doce de Frutas Suco de Frutas	Torta de legumes Suco de Frutas Maçã		

Tatiane Wosnes
CRN 2070

Não serão permitidas alterações no cardápio sem autorização prévia das Nutricionistas da Secretaria de Educação.

* Horário sugerido. Cada unidade poderá organizar o horário de acordo com sua demanda evitando aglomerações.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE

Cardápio: Ensino Fundamental
Zona: Urbana
Faixa Etária: Acima de 5 anos
Periodo: Integral

EEB Rudolfo Gunther



out/23

	2ª FEIRA 16/out	3ª FEIRA 17/out	4ª FEIRA 18/out	5ª FEIRA 19/out	6ª FEIRA 20/out
Lanche da Manhã * 8h30	Biscoito de Polvilho Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã	Pão Caseiro de Aveia com manteiga e queijo Suco de Abacaxi Banana	Pão Caseiro com Doce de Frutas sem açúcar Suco de Frutas Melancia	Pão hot dog Ovos mexidos Suco de Laranja Mamão	Pão Caseiro com Doce de Frutas sem açúcar Suco de Frutas Melão e banana
Almoço *11h30 as 12h	Polenta/ Arroz Sobrecoxa ensopada Salada: Chuchu Cozido	Arroz/ Feijão Batata Doce assada Carne de Panela com Molho Salada: Repolho e Tomate	Arroz/ Feijão Farofa Sobrecoxa assada Salada: Vagem Cozida e cenoura cozida	Arroz/ Feijão Aipim Cozido Carne Moida com molho Salada: Couve-Flor Cozida Alface e Alface	Arroz/ Feijão Purê de Batata Peixe assado Salada: Tomate com Cebola
Lanche da Tarde *14h30	Risoto Salada: repolho	Pão Caseiro com Manteiga ou Doce de Frutas Leite com café	Pão Caseiro com ovos mexidos Suco de Uva	Arroz/Polenta Carne Moida Salada: Tomate e Cebola	Pão de Hot Dog Carne Moida com Molho Suco de Frutas

Tatiane Wosnes
CRN 2070

Não serão permitidas alterações no cardápio sem autorização prévia das Nutricionistas da Secretaria de Educação.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE

Cardápio: Ensino Fundamental
Zona: Urbana
Faixa Etária: Acima de 5 anos
Período: Integral

EEB Rudolfo Gunther



out/23

	2ª FEIRA 23/out	3ª FEIRA 24/out	4ª FEIRA 25/out	5ª FEIRA 26/out	6ª FEIRA 27/out
Lanche da Manhã * 8h30	Pão de Queijo Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã	Pão Caseiro com Queijo Leite com café Melancia	Pão Caseiro Ovo* mexido Suco de Laranja sem açúcar Mamão	Pão Caseiro com Manteiga e/ou Doce de Frutas s/açucar Leite com café Banana	Pão Caseiro com Pão Caseiro com Manteiga Chá de capim limão com pedaços de maçã Melancia
Almoço *11h30 as 12h	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho Salada: Cenoura Cozida Pepino	Arroz/ Feijão Farofa Sobrecoxa de Frango Assada Salada: Couve Flor Tomate	Arroz/Feijão Farofa Carne Desfiada com Molho e Chuchu Salada: Repolho Beterraba Cozida	Arroz/ Polenta Sobrecoxa Ensopada Abóbora Refogada Salada: Alface Tomate	Arroz/ Feijão Ovos mexidos Salada: Repolho Brócolis Cozido
Lanche da Tarde *14h30	Polenta Sobrecoxa Ensopada Salada: repolho	Pão Caseiro com Manteiga ou Doce de Frutas Leite com café	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho Salada: Pepino e Beterraba	Bolo de Milho Suco de Frutas	Pão de Hot dog Hamburguer caseiro assado Tomate e alface Suco de uva Pipoca

Tatiane Wosnes
CRN 2070

Não serão permitidas alterações no cardápio sem autorização prévia das Nutricionistas da Secretaria de Educação.

* Horário sugerido. Cada unidade poderá organizar o horário de acordo com sua demanda evitando aglomerações.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GASPAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR -PNAE

Cardápio: Ensino Fundamental
Zona: Urbana
Faixa Etária: Acima de 5 anos
Período: Integral

EEB Rudolfo Gunther



out/23

	2ª FEIRA 30/out	3ª FEIRA 31/out	4ª FEIRA 01/nov	5ª FEIRA 02/nov	6ª FEIRA 03/nov
Lanche da Manhã * 8h30	Biscoito de Polvilho Leite Gelado ou Quente com chocolate 50% cacau Maçã picadinha	Pão Caseiro com Manteiga e/ou Doce de Frutas s/ açúcar Leite com café Banana	Pão Caseiro de Aveia com Manteiga e Queijo Suco de Frutas Mamão		Biscoito de Polvilho Suco de Frutas Melancia
Almoço *11h30 as 12h	Macarrão/ Arroz Frango Ensopado com Chuchu Salada: Beterraba e Pepino	Arroz/ Feijão Farofa de cenoura ralada Carne Moída Salada: Couve Flor Tomate	Arroz/ Feijão Farofa de couve picadinha Sobrecoxa de Frango Assada Salada: Repolho	Feriado Finados	Arroz/ Polenta Sobrecoxa Ensopada Salada: Beterraba Repolho
Lanche da Tarde *14h30	Polenta Sobrecoxa Ensopada Salada: repolho	Pão Caseiro com Manteiga ou Doce de Frutas Leite com café	Macarrão/ Arroz Carne Moída ao Molho Salada: Pepino e Beterraba		Bolo de Chocolate Suco de Frutas

Tatiane Wosnes
CRN 2070