

CARDÁPIO CMEI DE 3 A 5 ANOS SEM
LACTOSE PARTE 1
FEVEREIRO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 07/02	TERÇA 08/02	QUARTA 09/02	QUINTA 10/02	SEXTA 11/02	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL						
07:30 - 08:00 H DESEJUM	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Salada de frutas(laranja, maçã e manga) com aveia	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral + banana	Suco integral uva + sanduiche pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + tomate + açaí	KCAL	1243,5	Kcal	CA	302,8	mg	
10:30 11:00 H ALMOÇO	Macarrão parafruso Frango ao molho desfiado Salada de beterraba Laranja	Arroz, Feijão carioca Bolinho de carne ao molho Salada couve-flor Maçã	Arroz, Feijão carioca Peixe ao molho Pirão do molho de peixe Salada de tomate	Arroz, Feijão preto Carne moída c/cenoura e abobrinha Salada açaí Banana	Arroz integral, Feijão carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	CHO	195,6	g	FE	10,7	mg	
14:00 14:30 H LANCHE	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Salada de frutas(laranja, maçã e manga) com aveia	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral + banana	Suco integral uva + sanduiche pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + tomate + açaí	PTN	49,3	g	VIT. A	121,9	mcg	
16:30-17:00 H JANTAR	Purê de batatas s/ lactose + carne moída ao molho+ Salada de Brócolis	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura+ melancia	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de Rúcula	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Polenta com almondegas ao molho, salada de beterraba	LIP	31,3	g	VIT. C	57,0	mg	
HORÁRIO	SEGUNDA 14/02	TERÇA 15/02	QUARTA 16/02	QUINTA 17/02	SEXTA 18/02	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL						
07:30 - 08:00 H DESEJUM	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Suco integral de laranja + pão integral / centrio / milho s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão (fatiado integral) s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Vitamina de frutas(banana, mamão) s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Leite com mamão s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose	KCAL	902,7	Kcal	CA	363,74	mg	
10:30 11:00 H ALMOÇO	Macarrão parafruso com molho de carne moída Salada de Repolho Maçã	Arroz, Feijão preto Frango ao molho Salada de Repolho Melão	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho Purê de batatas s/ lactose Salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca Sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia	Arroz, Feijão c/ cubos de carne bovina, mandioca farinha de Laranja	CHO	124,9	g	FE	4,84	mg	
14:00 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Suco integral de laranja + pão integral / centrio / milho s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão (fatiado integral) s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Vitamina de frutas(banana, mamão) s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Leite com mamão s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose	PTN	35,7	g	VIT. A	115,56	mcg	
16:30-17:00 H JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, ervilha)	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + maçã	Polenta+ frango ao molho+ Salada de Beterraba	Macarrão com carne moída + Salada de Tomate	Purê de batatas s/ lactose + frango ao molho	LIP	29,8	g	VIT. C	73,35	mg	
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL												
							KCAL	925,5	Kcal	CA	371,48	mg
							CHO	145,4	g	FE	5,39	mg
							PTN	40,8	g	VIT. A	115,25	mcg
							LIP	21,8	g	VIT. C	80,20	mg



PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CMEI DE 3 A 5 ANOS SEM
LACTOSE PARTE 2
FEVEREIRO/2022



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 21/02	TERÇA 22/02	QUARTA 23/02	QUINTA 24/02	SEXTA 25/02	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
07:30 - 08:00 H DESEJUM	Café c/ leite s/ lactose + biscoito saibado integral s/ lactose + laranja	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito saibado integral s/ lactose + melão	Leite c/ banana s/ lactose + biscoito polvilho saibado s/ lactose	Café c/ leite s/ lactose + biscoito saibado integral s/ lactose + Melão	Suco integral uva + sanduiche pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + tomate + aiface	KCAL	61,8	Kcal	CA	236,20	mg
						CHO	104,2	g	FE	4,29	mg
						PTN	26,4	g	VIT. A	53,72	mcg
						LIP	11,8	g	VIT. C	64,19	mg
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maça	Arroz, Feijão preto Frango (sassami) ao molho Salada de Rúcula Banana	Arroz, Feijão carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Aiface Melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango) Salada de Tomate Laranja	Suco integral de uva Pão s/ lactose com frango desfiado ao molho aiface, cenoura ralada bolo de laranja s/ lactose	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	515,0	Kcal	CA	189,3	mg
						CHO	83,2	g	FE	3,2	mg
						PTN	23,6	g	VIT. A	47,4	mcg
LIP	10,7	g	VIT. C	53,4	mg						
16:30-17:00 H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura, batata + Salada Repolho c/tomate	Macarrão com carne moída + abobrinha refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + banana	Risoto de frango (cenoura, batata, milho)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	719,6	Kcal	CA	203,27	mg
						CHO	130,6	g	FE	4,38	mg
						PTN	28,4	g	VIT. A	55,32	mcg
LIP	11,0	g	VIT. C	34,29	mg						
07:30 - 08:00 H DESEJUM	Vitamina de frutas (banana, maça) s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	518,2	Kcal	CA	186,32	mg
						CHO	82,5	g	FE	2,06	mg
						PTN	25,1	g	VIT. A	55,16	mcg
LIP	11,6	g	VIT. C	56,64	mg						
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz, Feijão, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de beterraba Maça					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	518,2	Kcal	CA	186,32	mg
						CHO	82,5	g	FE	2,06	mg
						PTN	25,1	g	VIT. A	55,16	mcg
LIP	11,6	g	VIT. C	56,64	mg						
14:00 14:30 H LANCHE	Vitamina de frutas (banana, maça) s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	518,2	Kcal	CA	186,32	mg
						CHO	82,5	g	FE	2,06	mg
						PTN	25,1	g	VIT. A	55,16	mcg
LIP	11,6	g	VIT. C	56,64	mg						
16:30-17:00 H JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	518,2	Kcal	CA	186,32	mg
						CHO	82,5	g	FE	2,06	mg
						PTN	25,1	g	VIT. A	55,16	mcg
LIP	11,6	g	VIT. C	56,64	mg						

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional n°7893 CRN 8° REGIÃO N° 1781
Contrato n° 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8° REGIÃO N° 2321
Contrato n° 070/2021

Gabrielle Melka Rocha
CRN 8° REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE