



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

PARTES 1

FEVEREIRO/2022



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 07/02	TERÇA 08/02	QUARTA 09/02	QUINTA 10/02	SEXTA 11/02	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	Kcal	CA		
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	logurte de morango + biscoito doce integral + banana ✓	Chá c/ leite + pão fatiado + manteiga ✓	Salada de frutas (laranja, maçã e manga) com aveia ✓	logurte de morango + biscoito doce integral + banana ✓	Suco integral uva + pão de leite + manteiga ✓	KCAL 1243,5	Kcal	CA 302,8	mg	
						CHO 195,6	g	FE 10,7	mg	
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Macarrão parafuso 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 moida c/ cenoura e abobrinha Salada alface Banana ✓	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia ✓	PTN 49,3	g	VIT. A 121,9	mcg	
						LIP 31,3	g	VIT. C 57,0	mg	
14:00 - 14:30 H LANCHE	logurte de morango + biscoito doce integral + banana ✓	Chá c/ leite + pão fatiado + manteiga ✓	Salada de frutas(laranja, maçã e manga) com aveia ✓	logurte de morango + biscoito doce integral + banana ✓	Suco integral uva + pão de leite + manteiga ✓	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
16:30 - 17:00 H JANTAR	Purê de batatas+ carne moida 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	KCAL 1028,6	Kcal	CA 268,73	mg	
						CHO 9,1	g	FE 9,1	mg	
						PTN 111,1	g	VIT. A 111,1	mcg	
						LIP 49,7	g	VIT. C 59,7	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 DESJEJUM	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + maçã ✓	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão ✓	Cafê com leite + pão de leite + queijo + margarina ✓	Vitamina de frutas(banana, mamão) + biscoito doce integral ✓	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado ✓	KCAL 902,7	Kcal	CA 363,74	mg	
						CHO 124,9	g	FE 4,84	mg	
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Macarrão com molho de carne moida Salada de Repolho Maçã ✓	Arroz, Feijão Preto Frango ao molho Salada de Repolho Melão ✓	Arroz, Feijão Preto Carne moida ao molho Purê de batatas Salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca Sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia ✓	Arroz, Feijãoada c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja ✓	PTN 35,7	g	VIT. A 115,56	mcg	
						LIP 29,8	g	VIT. C 73,35	mg	
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + maçã ✓	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão ✓	Cafê com leite + pão de leite + queijo + margarina ✓	Vitamina de frutas(banana, mamão) + biscoito doce integral ✓	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado ✓	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
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 moida + Salada de Tomate ✓	Purê de batatas + frango ao molho ✓	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	

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

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

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
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 + biscoito salgado integral + laranja	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + melão	Leite c/ banana + biscoito polvilho salgado	Café c/ leite + biscoito salgado integral + Melão	Suco integral uva + pão de leite + queijo	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 Maçã	Arroz, Feijão Preto Frango ao molho Salada de Rucula Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alface Melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango) Salada de Tomate Laranja	Suco integral de uva com frango desfiado ao molho alface, cenoura ralada Bolo de Laranja	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
14:00 14:30 H LANCHE	Café c/ leite + biscoito salgado integral + laranja	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + melão	Leite c/ banana + biscoito polvilho salgado	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + Melão	Suco integral uva + pão de leite + queijo	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
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)	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
07:30 - 08:00 H DESEJUM	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral					
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz, Feijão, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de Repolho Maíão					
14:00 14:30 H LANCHE	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral					
16:30- 17:00 H JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL

Patricia 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