

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

CARDÁPIO INTEGRAL APLV E MÚLTIPLA

PARTE 1

MARÇO/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz, feijão preto, Frango grelhado, Salada de repolho Maçã	Macarrão parafuso, frango ao molho, salada de alface Banana	KCAL	888,7	Kcal	CA	190,93 mg
						CHO	143,5	g	FE	5,34 mg
						PTN	36,9	g	VIT. A	294,88 mcg
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas( laranja, maçã e manga) com aveia	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ leite + ovo mexido e Melancia	LIP	19,1	g	VIT. C	81,93 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne moída com cenoura e vagem, Salada de Alface Melancia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Chuchu e cenoura refogados e Banana	Arroz, Feijão Carioca, Carne bovina ao molho c/ mandioca, Salada de Alface e Melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango) Salada de Tomate Maçã	Arroz, feijoado c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL	741,4	Kcal	CA	201,70 mg
						CHO	239,1	g	FE	37,61 mg
						PTN	394,5	g	VIT. A	125,82 mcg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito saigado s/ leite + Melão	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal	Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite	Suco integral de maçã + biscoito saigado s/ leite + Mamão	Suco integral uva + pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal tomate e alface	LIP	282,1	g	VIT. C	95,68 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
07h30 - 08h DEJEJUM			Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite	Suco integral de maçã + biscoito saigado s/ leite + Melão	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ leite + ovo mexido e Maçã	KCAL	982,4	Kcal	CA	304,10 mg
						CHO	324,5	g	FE	41,25 mg
						PTN	521,1	g	VIT. A	154,36 mcg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de Alface Laranja	Arroz, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Banana	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de azeite Melão	Arroz, Feijão Preto Peixe ao molho, Pãozinho de molho de peixe, Salada de cenoura e tomate	LIP	301,3	g	VIT. C	104,63 mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito saigado s/ leite + Maçã	Suco integral de uva, pipoca saigada, Melancia	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Suco integral de uva + biscoito polvilho s/ leite	Suco integral de maçã, bolo de laranja s/ leite					

Patricia dos Santos Alves  
Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIAO N° 1781  
Contrato n° 070/2021

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

Gabrielle Meika Rocha  
CRN 8º REGIAO 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 INTEGRAL APLV E MÚLTIPLA

PART 2

MARÇO/2022

PREFEITURA DE  
PARANAGUÁ  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SE  
ED  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORARIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
07h30 - 08h DESJEJUM	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite e Banana	Suco natural de abacaxi, bolo de cenoura s/ leite	Suco integral de laranja, pão s/ leite c/ creme vegetal	Suco integral de maçã+ biscoito polvilho s/ leite	Suco integral de uva, pão s/ leite com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite	KCAL 1.019,51	Kcal	CA		mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate Meião	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de Tomate c/ cebola e Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes( batata salsa, vagem , cenoura) e Laranja	Arroz, feijão preto ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, purê de batata s/ leite, Salada de beterraba e Mamão	CHO 150,55	g	FE		mg
						PTN 46,85	g	VIT. A		mcg
						LIP 69,99	g	VIT. C		mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, biscoito salgado s/ leite + Meião	Suco de integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + Mamão	Suco integral de uva, banana e maçã picado + biscoito doce s/ leite	Suco integral laranja + pão s/ leite c/ creme vegetal	Suco integral de uva, pão s/ leite com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04					
07h30 - 08h DESJEJUM	Suco integral de maçã, biscoito polvilho s/ leite + Meião	Suco integral de uva, sanduíche pão fatiado s/ leite, creme vegetal, tomate e alface	Suco integral de laranja, banana e mamão picados + biscoito doce s/ leite	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal						
						KCAL 860,87	Kcal	CA		mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango ( batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão preto, sobrecoca assada, Abobrinha, cenoura e milho refogados e Maçã	Macarrão com carne moída + Salada de Tomate e Meião	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Banana		CHO 139,36	g	FE		mg
						PTN 35,41	g	VIT. A		mcg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, pão s/ leite com creme vegetal	Suco integral de maçã, biscoito polvilho s/ leite Laranja	Suco natural de abacaxi+ pão fatiado s/ leite + ovo mexido e Meião	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite, Banana		LIP 17,99	g	VIT. C		mg

Aluno: Felipe Ruffel Estevél - Nayá

APLV e Alergia a Nozes, amêndoas e amendoim (Oleaginosas)

OBSERVAÇÃO: OS BISCOITOS, PÃES E BOLOS NÃO DEVEM CONTER TRAÇOS DE OLEAGIOSAS (NOZES, AMÊNDOAS E AMENDOIM)

Patricia 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 REGIAO N° 2321  
Contrato nº 070/2021

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