

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

CARDÁPIO EJA
MARÇO/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
20 h				Arroz, Feijão Preto carne ao molho Salada de Acelga Mamão	KCAL	342,69	Kcal	CA	66,7 mg
					CHO	62,89	g	FE	3,2 mg
					PTN	13,47	g	VIT. A	3,3 mcg
					LIP	4,14	g	VIT. C	33,1 mg
					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	KCAL	462,46	Kcal	CA	95,5 mg
20 h	Arroz, feijão carioca Frango (salsami) grelhado Salada de cenoura Maçã	Arroz feijão preto, Quibe assado Salada de Repolho Melão	Macarrão para fuso, Frango desfiado Salada de Alfafa Mamão	Arroz, Feijoadá c/ cubos de carne bovina, Farinha de mandioca Laranja	CHO	84,19	g	FE	4,4 mg
					PTN	17,63	g	VIT. A	10,0 mcg
					LIP	4,43	g	VIT. C	45,9 mg
					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	KCAL	362,57	Kcal	CA	95,50 mg
20 h	Arroz, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alfafa Melão	Arroz, Feijão Carioca Peixe assado com tomate + cenoura Salada de Cenoura c/ tomate	CHO	58,09	g	FE	4,40 mg
					PTN	19,75	g	VIT. A	10,00 mcg
					LIP	5,69	g	VIT. C	45,90 mg
					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	KCAL	455,13	Kcal	CA	74,30 mg
20 h	Arroz, Feijão Carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de Repolho c/ tomate Melão	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de tomate c/ Cebola Laranja	Arroz, feijão Carioca, Frango ao molho Jardineira de legumes (batata salsa, vagem, cenoura) Banana	Suco integral de uva, pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja	CHO	71,09	g	FE	6,20 mg
					PTN	21,53	g	VIT. A	9,87 mcg
					LIP	9,41	g	VIT. C	32,48 mg
					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	KCAL	360,97	Kcal	CA	68,2 mg
20 h	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de Acelga c/tomate Laranja	Arroz, Feijão Preto, Sobrecoca Creme de Milho, Abobrinha e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijoadá Carne c/ mandioca Salada de Alfafa Banana	Macarrão c/carne moída Salada de Tomate Melão	CHO	65,52	g	FE	1,9 mg
					PTN	14,50	g	VIT. A	16,3 mcg
					LIP	4,55	g	VIT. C	14,0 mg

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

Ligia Márcia Tolado Faria Vicente
Mat. Funcional nº1146 CRN 8º REGIAO N° 2321
Contrato nº 070/2021

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