

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



PREFEITURA DE  
PARANAGUÁ  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO PARCIAL ESPECIAL  
MARÇO/2022



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00				Leite com fruta maçã +Bolo cenoura sem cobertura	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	KCAL 508,4 CHO 88,4 PTN 20,0 LIP 9,6 g FE 2,7 VIT. A 296,8 VIT. C 47,1 mg
15:00				Leite c/ maçã + biscoito polvilho integral	Vitamina de Frutas(banana,mamão) + Biscoito Doce Integral	KCAL 508,4 CHO 88,4 PTN 20,0 LIP 9,6 g CA 220,5 FE 2,7 VIT. A 296,8 VIT. C 47,1 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado Salada de cenoura Maçã	Arroz feijão carioca, Quibe assado Salada de Repolho Melão	Macarrão parafuso, Frango desfiado Salada de Alfaca Mamão	Arroz, feijão Carioca Sobrecoca ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia	Arroz, Feijoadá c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL 499,6 CHO 78,0 PTN 22,3 LIP 12,1 g CA 227,8 FE 2,7 VIT. A 83,8 VIT. C 80,1 mg
15:00	Café com Leite + biscoito salgado Integral + Maçã	Suco Integral de Uva+ Pão Fatiado + Queijo + Tomate+ Alfaca	Salada de Frutas (laranja+maçã+manga+aveia)	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Chá com leite, biscoito polvilho salgado e Maçã	KCAL 499,6 CHO 78,0 PTN 22,3 LIP 12,1 g CA 227,8 FE 2,7 VIT. A 83,8 VIT. C 80,1 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Café com leite + pão fatiado +queijo/margarina	Arroz integral, Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alfaca	Arroz, Feijão Preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	KCAL 566,9 CHO 56,9 PTN 27,3 LIP 11,8 g CA 191,2 FE 3,5 VIT. A 69,3 VIT. C 60,4 mg
15:00	Chá c/ leite + biscoito salgado Integral + Laranja	Suco Integral de Laranja + Pão de Centeio + Requeijão	Café com Leite + Pão de Leite + Margarina+ Queijo	Vitamina de Banana e Maçã + Biscoito Doce Integral	Leite com Mamão+ Bolo de Laranja	KCAL 683,4 CHO 111,7 PTN 30,4 LIP 13,9 g CA 271,6 FE 4,3 VIT. A 87,8 VIT. C 19,7 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	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 Banana	Arroz, Feijão Carioca, Frango ao molho Jardineira de legumes ( batata salsa, vagem, cenoura) Laranja	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga + Melancia	Suco integral de uva + pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja	KCAL 683,4 CHO 111,7 PTN 30,4 LIP 13,9 g CA 271,6 FE 4,3 VIT. A 87,8 VIT. C 19,7 mg
15:00	Café com Leite + Biscoito Salgado Integral + Banana	Chá com leite + pão Integral + manteiga	Leite com Banana + Biscoito com Polvilho Salgado	Café com leite+ Biscoito Salgado Integral+ Melão	Suco integral de uva+ pão de leite com ovo mexido, alface e bolo de laranja	KCAL 598,0 CHO 234,0 PTN 22,5 LIP 15,0 g CA 238,1 FE 3,5 VIT. A 79,3 VIT. C 12,4 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de Acelga Laranja	Arroz, Feijão Carioca, Sobrecoca, Creme de Milho, Abobrinha e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alfaca Banana	Leite com fruta mamão + bolo de laranja		KCAL 598,0 CHO 234,0 PTN 22,5 LIP 15,0 g CA 238,1 FE 3,5 VIT. A 79,3 VIT. C 12,4 mg
15:00	Chá com Leite + Biscoito Salgado Integral + Maçã	Suco de abacaxi natural, pão com ovos e Melancia	Leite com maçã+ Biscoito Polvilho Salgado	logurte de Morango + Banana+ Biscoito Doce Integral		KCAL 598,0 CHO 234,0 PTN 22,5 LIP 15,0 g CA 238,1 FE 3,5 VIT. A 79,3 VIT. C 12,4 mg

PARCIAL ESPECIAL( Alimentante, Eliona, Camber, Manoel, Miriam, Castelo e Rosidair)

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 1.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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