

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 S/ SOJA

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

PART 1
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
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz, feijão preto, Frango grelhado, Salada de repolho e Maçã	Macarrão para fusso s/ soja, frango ao molho, Salada de alface e Banana	KCAL 888,7 Kcal CHO 143,5 g PTN 36,9 g LIP 19,1 g
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas, laranja, maçã e manga com aveia s/ soja	Suco de Abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ soja + ovo mexido e Melancia	CA 190,93 mg FE 5,34 mg VIT. A 294,88 mcg 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 c/ cenoura e vagem, Salada de Alface e 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, feijoadinha c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL 741,4 Kcal CHO 239,1 g PTN 394,5 g LIP 282,1 g
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito salgado s/ leite s/ soja e Melão	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja	Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite s/ soja	Suco integral de maçã + biscoito salgado s/ leite s/ soja e Mamão	Suco integral uva + pão fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja tomate e alface	CA 201,70 mg FE 37,61 mg VIT. A 125,82 mcg 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 DESJEJUM			Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite s/ soja	Suco integral de maçã + biscoito salgado s/ leite s/ soja e Melão	Suco natural de Abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ soja + ovo mexido e Maçã	KCAL 982,4 Kcal CHO 324,5 g PTN 521,1 g LIP 301,3 g
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de Alface e Laranja	Arroz, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho e Banana	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga e Melão	Arroz, Feijão Preto Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate	CA 304,10 mg FE 41,25 mg VIT. A 154,36 mcg VIT. C 104,63 mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito salgado s/ leite s/ soja e Maçã	Suco integral de uva, pipoca salgada e Melancia	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ soja + creme vegetal s/ soja	Suco integral de uva + biscoito polvilho s/ leite	Suco integral de maçã, bolo de laranja s/ leite s/ soja	

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Gabriele Metka 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 INTEGRAL APLV E S/ SOJA

PART 2

MARÇO/2022

HORARIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07h30 - 08h DEJEJUM	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite s/ soja e Banana	Suco natural de abacaxi, bolo de cenoura s/ leite s/ soja	Suco integral de laranja, pão s/ leite s/ soja com creme vegetal s/ soja	Suco integral de maçã + biscoito polvilho s/ leite	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ soja c/ ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite s/ soja	KCAL	1.019,51	Kcal	CA
						CHO	150,55	g	FE
						PTN	46,85	g	VIT. A
						LIP	69,99	g	VIT. C
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Carioca, Carne moída no molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate Melão	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				
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, biscoito salgado s/ leite s/ soja Melão	Suco de integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ soja Mamão	Suco integral de uva, banana e maçã picado + biscoito doce s/ leite s/ soja	Suco integral laranja + pão s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ soja c/ ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite s/ soja				
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07h30 - 08h DEJEJUM	Suco integral de maçã, biscoito polvilho s/ leite e Melão	Suco integral de uva, sanduíche pão fatiado s/ leite s/ soja, creme vegetal s/ soja, tomate e alface	Suco integral de laranja, banana e mamão picados + biscoito doce s/ leite s/ soja	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja		KCAL	860,87	Kcal	CA
						CHO	139,36	g	FE
						PTN	35,41	g	VIT. A
						LIP	17,99	g	VIT. C
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 s/ soja com carne moída + Salada de Tomate Melão	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Banana					
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, pão s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja	Suco integral de maçã, biscoito polvilho s/ leite e Laranja	Suco natural de abacaxi+ pão fatiado s/ leite s/ soja c/ ovo mexido e Melão	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite s/ soja e Banana					

Aluno: Maria Cecília Hau - Nayá
APLV e Alergia a Soja

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 REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

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