

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM GLÚTEN 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 e Maçã	Macarrão parafruso s/ glúten, frango ao molho, salada de alface e 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
				Salada de frutas(laranja, maçã e manga) com aveia s/ glúten	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ glúten+ ovo mexido e Melancia	LIP	19,1	g	VIT. C	81,93	mg
14h00 - 14h30 LANCHE											
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 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	CA	201,70	mg
						CHO	239,1	g	FE	37,61	mg
						PTN	394,5	g	VIT. A	125,82	mcg
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite + biscoito salgado integral s/ glúten+ Melão	Café c/ leite + pão fatiado s/ glúten c/ queijo	Vitamina de frutas(banana, maçã) + biscoito doce integral s/ glúten	Café c/ leite + biscoito salgado integral s/ glúten Mamão	Suco integral uva + pão fatiado s/ glúten com queijo, 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			Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ glúten	Café c/ leite + biscoito salgado integral s/ glúten Melão	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ glúten + ovo mexido + 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
						LIP	301,3	g	VIT. C	104,63	mg
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, Carne moída c/ cenoura e vagem, Salada de repolho Banana	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Preto Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate						
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite + biscoito salgado integral s/ glúten + Maçã	Suco integral de uva, pipoca Melancia	café c/ leite + pão fatiado s/ glúten + queijo + manteiga	Leite c/ maçã + biscoito polvilho salgado	Leite c/ mamão, bolo de laranja s/ glúten						

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

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

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

PREFEITURA DE PARANAGUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO INTEGRAL SEM GLÚTEN PARTE 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 DESEJUM	Iogurte de morango, biscoito doce integral s/ glúten e Banana	Leite c/ maçã, bolo de cenoura s/ glúten	Suco integral de laranja, pão de leite s/ glúten com requeijão	Leite c/ mamão + biscoito polvilho salgado	Suco integral de uva, pão de leite s/ glúten com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ glúten	KCAL	1.019,51	Kcal	CA	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	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 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, pure de batata Salada de beterraba Mamão	CHO	150,55	g	FE	mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite biscoito salgado s/ glúten Melão	Suco de integral de maçã + bolo de tubá s/ glúten + Mamão	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ glúten	Suco integral laranja + pão de leite s/ glúten c/ requeijão	Suco integral de uva, pão de leite s/ glúten com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ glúten	PTN	46,85	g	VIT. A	mcg
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	LIP	69,99	g	VIT. C	mg
07h30 - 08h DESEJUM	Café c/ leite biscoito polvilho Melão	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado s/ glúten, queijo, tomate e alface	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ glúten	Café c/ leite + pão fatiado s/ glúten c/ queijo		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão preto, sobrecoxa, Creme de milho, Abobrinha e cenoura refogados e Maçã	Macarrão s/ glúten com carne moída, Salada de Tomate Melão	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Banana						
14h00 - 14h30 LANCHE	Café com leite, pão leite s/ glúten com margarina	Chá c/ leite, biscoito polvilho + Laranja	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ glúten + ovo mexido + Melão	Iogurte de morango, biscoito doce integral s/ glúten + Banana						
						KCAL	860,87	Kcal	CA	mg
						CHO	139,36	g	FE	mg
						PTN	35,41	g	VIT. A	mcg
						LIP	17,99	g	VIT. C	mg

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

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

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