

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

CARDÁPIO PARCIAL SEM LACTOSE
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				
10h 15h				Leite s/ lactose com fruta maçã +Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	KCAL	352,2	Kcal	CA	56,8
						CHO	59,1	g	FE	2,6
						PTN	21,1	g	VIT. A	2,4
						LIP	3,7	g	VIT. C	40,5
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10h 15h	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado Salada de cenoura Maçã	Arroz feijão carioca, Quibe assado Salada de Repolho Meião	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	298,7	Kcal	CA	67,3
						CHO	50,8	g	FE	2,1
						PTN	16,3	g	VIT. A	11,7
						LIP	3,6	g	VIT. C	17,0
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10h 15h	Café com leite s/ lactose+ pão fatiado s/ lactose +queijo e margarina s/ lactose	Arroz integral , Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alfaca Meião	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	34756,2	Kcal	CA	402,7
						CHO	56,7	g	FE	2,6
						PTN	18,6	g	VIT. A	16,4
						LIP	5,7	g	VIT. C	25,9
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10h 15h	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 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 com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ lactose	KCAL	399,1	Kcal	CA	56,9
						CHO	68,6	g	FE	4,1
						PTN	20,9	g	VIT. A	1,2
						LIP	4,7	g	VIT. C	36,8
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10h 15h	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de Acelga Laranja	Arroz, Feijão Carioca, Sobrecoca, Creme de Milho s/ lactose, Abobrinha e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alfaca Banana	Leite s/ lactose com fruta mamão + bolo de laranja s/ lactose		KCAL		Kcal	CA	
						CHO		g	FE	
						PTN		g	VIT. A	
						LIP		g	VIT. C	

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

Ligia Maria Tereza Faria Vicente
Mat. Funcional 1146 CRN 8º REGIAO N° 2321
Contrato nº 070/2021

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

