

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 CMEI 3 À 5 ANOS PARTE 1
MARÇO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SEMI EDI

HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESEJUM				Salada de frutas (laranja, maçã e manga) com aveia	Café com leite + biscoito salgado integral Mamão	KCAL 494,07 Kcal CHO 81,65 g PTN 22,13 g LIP 10,16 g
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz, Feijão Preto Carne Moída ao Molho Salada acelga Melão	Arroz integral, Feijão carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	CA 316,27 mg FE 5,60 mg VIT. A 161,72 mg VIT. C 113,42 mg
14h00 - 14h30 LANCHE				Café com leite + pão de leite + queijo c/ margarina	Chá c/ leite + Biscoito salgado integral + Maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 333,37 Kcal CHO 56,17 g PTN 16,63 g LIP 5,59 g
16h30 - 17h00 JANTAR				Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Polenta com almondegas ao molho, Salada de beterraba	CA 216,22 mg FE 3,78 mg VIT. A 79,82 mg VIT. C 84,94 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	
07h30 - 08h DESEJUM	Chá c/ leite + Biscoito salgado integral + Maçã	Suco de Uva Integral, Pão fatiado c/ queijo + alface + tomate	Café com leite + Pão de leite + queijo + margarina	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + Melão	Suco integral de laranja + Pão integral com requeijão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 444,58 Kcal CHO 68,01 g PTN 21,51 g LIP 10,66 g
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão preto, frango (sassami) grelhado Salada de cenoura Maçã	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de Repolho Melão	Macarrão para fuso frango ao molho desfiado Salada de Alface Mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango) Salada de Tomate Melancia	Arroz, Feijoadinha c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	CA 304,73 mg FE 4,87 mg VIT. A 161,68 mg VIT. C 90,61 mg
14h00 - 14h30 LANCHE	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Chá c/ leite + Biscoito salgado integral + Maçã	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão	Café c/ leite + biscoito salgado integral + Melão	Café com leite + pão de leite + queijo + margarina	
16h30 - 17h00 JANTAR	Macarrão com carne moída + Chuchu c/ cenoura refogado + Salada de Tomate	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + Maçã	Polenta com carne moída ao molho + Abobrinha refogada + Salada de Beterraba	Macarrão com carne moída + Brócolis refogado	Purê de batatas+ carne ao molho + Salada de escarola	

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 1.146 CRN 8º REGIAO N° 2321
Contrato nº 070/2021

Gabrielle Melka 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 CMEI 3 À 5 ANOS PARTE 2
MARÇO/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DEJEIUM	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + Melão	Leite c/ maçã + biscoito polvilho salgado	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Suco de integral de maçã + bolo de fubá + Mamão	Chá c/ leite + pão fatiado + manteiga +	KCAL 327,88 Kcal CHO 53,65 g PTN 18,20 g LIP 5,43 g
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados e Maçã	Arroz, Feijão Preto, Frango ao molho, Jardineira (abóbora, inhame, abobrinha, milho) 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 Beterraba Laranja	Arroz integral, Feijão Preto, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de vagem c/ tomate Meliância	KCAL 443,26 Kcal CHO 71,05 g PTN 21,52 g LIP 9,48 g
14h00 - 14h30 LANCHE	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + Melão	Chá c/ leite + pão fatiado + manteiga	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão picado	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + Banana	KCAL 443,26 Kcal CHO 71,05 g PTN 21,52 g LIP 9,48 g
16h30 - 17h00 JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura, batata + Salada Repolho c/ tomate	Macarrão com carne moída + abobrinha refogada Maçã	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + Mamão	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura c/ agrião + Banana	Sopa de frango, mandioca, beterraba e abobrinha	KCAL 376,48 Kcal CHO 63,80 g PTN 19,77 g LIP 5,81 g
HORARIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DEJEIUM	Chá c/ leite + Biscoito polvilho + maçã	Suco de integral de maçã + Bolo de fubá + Mamão	logurte de morango + biscoito doce integral + Banana	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Suco integral de uva Pão c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada bolo de laranja - Aniversário	KCAL 443,26 Kcal CHO 71,05 g PTN 21,52 g LIP 9,48 g
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Preto, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate + Melão	Macarrão com carne moída + Salada de chuchu c/ cenoura + Maçã	Arroz, feijão Carioca, Frango assado, Creme de milho, Salada de alface + Melão	Arroz, feijão preto ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, purê de batata Salada de beterraba Mamão	KCAL 443,26 Kcal CHO 71,05 g PTN 21,52 g LIP 9,48 g
14h00 - 14h30 LANCHE	Leite c/ maçã + Biscoito polvilho salgado	Café c/ leite + Pão fatiado + queijo + margarina	Sagu + Melancia	Suco de uva + Pão fatiado + queijo + alface e tomate	Suco integral de uva Pão c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada Bolo de laranja - Aniversário	KCAL 443,26 Kcal CHO 71,05 g PTN 21,52 g LIP 9,48 g
16h30 - 17h00 JANTAR	Macarrão para luso Frango ao molho desfiado Salada de cenoura + Banana	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) Laranja	Sopa de feijão, batata, carne, cenoura + Mamão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + Salada de Rúcula Melão	Polenta c/ almondegas, Salada de beterraba Maçã	KCAL 443,26 Kcal CHO 71,05 g PTN 21,52 g LIP 9,48 g

Patricia dos Santos Alves
Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIAO N° 1781
Contrato n° 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 17146 CRN 8º REGIAO N° 2321
Contrato n° 070/2021

Gabrielle Melka Rocha
CRN 8º REGIAO 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 CMEI 3 À 5 ANOS PARTE 3
MARÇO/2022



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04
07h30 - 08h DEJEJUM	Café c/ leite + Biscoito salgado + Mamão	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco de Abacaxi + Pão fatiado + Ovo mexido + Melão	Chá c/ leite pão fatiado c/ manteiga	
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, ervilha), Salada de Acelga Laranja	Arroz, feijão preto, Sobrecoca assada, Creme de milho, Abobrinha e cenoura refogados e Maçã	Arroz, feijão carioca , carne c/ mandioca Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão Preto, Frango ao molho, Jardineira (abóbora, inhame, abobrinha, milho) e Maçã	
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco de Abacaxi+ pão fatiado+ ovo mexido + Melão	Leite c/ maçã + Biscoito polvilho salgado	Café c/ leite + Biscoito salgado + Mamão	Leite c/ Banana + Bolo cenoura sem cobertura	
16h30 - 17h00 JANTAR	Sopa de feijão, batata, carne, cenoura Maçã	Arroz de carreteiro c/ cenoura, batata Salada de Acelga	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha e Banana	Polenta + Carne moída ao molho + Abobrinha refogada	
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
KCAL	494,07	Kcal	CA	316,27	mg
CHO	81,65	g	FE	5,60	mg
PTN	22,13	g	VIT. A	161,72	
LIP	10,16	g	VIT. C	113,42	mg

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