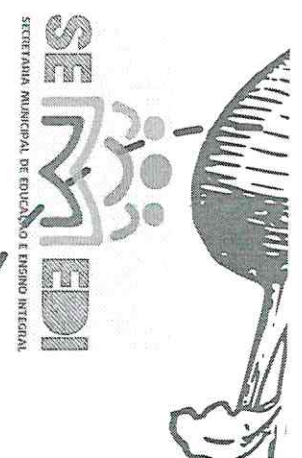


PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS
E 11 MESES PARTE 1
MARÇO/2022

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) c/ aveia + Suco de maçã (s/ incidência)	Café c/ leite + Biscoito integral salgado + Marmelo (s/ incidência)	KCAL 548,42 Kcal CA 9,35 mg CHO 75,58 g FE 7,31 mg PTN 23,72 g VIT. A 11,30 mcg UP 21,60 g VIT. C 21,00 mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz, Feijão Preto, Carne ao Molho, Salada de açafrão + Melão	Arroz Integral, Feijão Carica, Omelete Assado c/ Couve, Abobrinha c/ Cenoura Refogados + Banana	
14h00 - 14h30 LANCHE				Leite + Marmelo picado	Suco Integral de Uva + Panqueca de Banana (s/ incidência)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 351,90 Kcal CA 12,00 mg CHO 41,07 g FE 7,01 mg PTN 16,26 g VIT. A 6,21 mcg UP 13,63 g VIT. C 9,45 mg
16h30 - 17h00 JANTAR				Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Polenta com almondegas ao molho, Salada de Brócolis e beterraba	
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESEJUM	Crema de banana + maçã + leite	Suco integral de uva + Pão frito c/ queijo (s/ incidência)	logurte Natural com Morango e Banana	Leite + Panqueca de banana c/ aveia	Chá verde doce/cidreira + Biscoito polvilho + Melão picado	KCAL 715,90 Kcal CA 9,65 mg CHO 88,38 g FE 7,52 mg PTN 24,06 g VIT. A 4,32 mcg UP 29,57 g VIT. C 11,00 mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Preto, Frango (Sassami) Grelhado, Salada de Acelga e Laranja	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de Repolho Melão	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado c/ espinafre Salada de Alface Marmelo	Arroz, Feijão carioca Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de Vagem c/ tomate c/ brócolis e Melancia	Arroz, Feijoadinha c/ cubos de carne bovina, Couve refogada, Farinha de mandioca Laranja	
14h00 - 14h30 LANCHE	logurte Natural com Morango e Banana batido	Mingau de Aveia com Banana	Suco integral de laranja + Pão integral com requeijão (s/ incidência)	Crema de banana + Maçã + Leite	logurte Natural com Morango e Banana batido	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 478,24 Kcal CA 3,25 mg CHO 44,58 g FE 4,22 mg PTN 20,06 g VIT. A 7,82 mcg UP 28,17 g VIT. C 9,54 mg
16h30 - 17h00 JANTAR	Macarrão com carne moída, brócolis refogado	Sopa de Frango, Mandioca, Beterraba, Abobrinha, Espinafre Maçã	Polenta c/ Frango ao Molho e Salada de Beterraba	Polenta com carne moída + Abobrinha c/ brócolis refogado	Purê de batatas + Carne ao molho + Salada de Escarola	

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº1146 CRN 8º REGIÃO 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 DE 13 MESES À 2 ANOS
E 11 MESES PARTE 2
MARÇO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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 + Panqueca Cozida	Vitamina de frutas (maçã e banana) + Biscoito de aveia c/ mamão	Leite + Maçã picada	Suco integral de Maça + Salada de Frutas (mamão, banana, laranja)	Creme de manga, banana e aveia	KCAL 728,24 Kcal CHO 98,69 g PTN 30,50 g UP 25,72 g
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Carioca, Omelete assado c/ espinafre, Abobrinha c/ cenoura refogados, Salada de Repolho e Maçã	Arroz, Feijão Preto, Frango ao molho, Jardineira (abobora, inhame, abobrinha, milho), Chuchu refogado e Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca, Salada de Alface e Melão	Rizoto de frango (batata, cenoura, milho frango), Salada de Beterraba e Laranja	Arroz integral, Feijão Preto, Sobrecoxa assada, Salada de Acelga e Melancia	KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g UP 20,23 g
14h00 - 14h30 LANCHE	Leite + Panqueca de banana com aveia	Purê de Abacate com Banana	Vitamina de Banana e Mamão + Biscoito de maçã cozida c/ aveia	Mingau de Aveia com Banana	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos + Mamão picado	KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g UP 20,23 g
16h30 - 17h00 JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura, batata + Salada de Repolho c/ tomate	Macarrão com carne moída + abobrinha e cenoura refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata e rúcula)	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura e agrião + Banana	Rizoto de frango (cenoura, batata, milho, e espinafre)	KCAL 739,13 Kcal CHO 111,77 g PTN 20,36 g UP 33,03 g
HORARIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESJEJUM	Leite + Panqueca de banana com aveia	Suco integral de maçã + Salada de frutas (laranja, manga e maçã)	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos + Mamão picado	Creme de banana + Maça + Leite	Vitamina de frutas (maçã e mamão) + Biscoito de aveia c/ banana	KCAL 739,13 Kcal CHO 111,77 g PTN 20,36 g UP 33,03 g
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Preto, Carne moída ao molho, Peleteria, Salada de cenoura c/ tomate e Melão	Macarrão parafruso Frango ao molho desfiado c/ espinafre Salada de repolho c/ tomate e Laranja	Arroz, Feijão Carioca, Sobrecoxa assada, Creme de milho, Salada de alface e brócolis e Banana	Arroz, feijão Carioca Ovos mexidos, Abóbora refogada + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, Purê de batata Salada de beterraba Mamão	KCAL 435,31 Kcal CHO 64,15 g PTN 19,68 g UP 33,03 g
14h00 - 14h30 LANCHE	Vitamina de Frutas (banana+maça) + Biscoito de banana c/ aveia + Laranja	Creme de banana c/ maça e leite	Chá de Erva Doce + Biscoito Polvilho Salgado + Pera picada	Suco de uva integral + Mamão picado	Leite + Panqueca de Banana c/ aveia	KCAL 435,31 Kcal CHO 64,15 g PTN 19,68 g UP 33,03 g
16h30 - 17h00 JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata c/ espinafre) e Laranja	Polenta c/ almondegas ao molho + Salada de beterraba c/ agrião + Maçã	Macarrão com carne moída + Abobrinha e abóbora refogada	Rizoto de frango (cenoura, batata, milho) + Salada de Rúcula e Melão	Purê de batatas + Carne moída ao molho + Salada de Brócolis	KCAL 435,31 Kcal CHO 64,15 g PTN 19,68 g UP 33,03 g

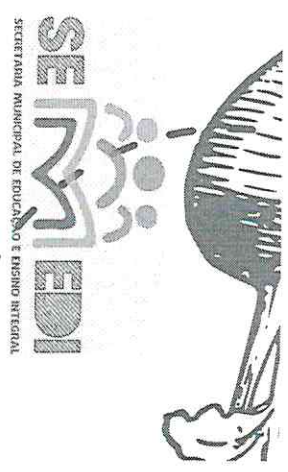
Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional n° 7893 CRN 8° REGIÃO N° 1781
Contrato n° 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional n° 7466 CRN 8° REGIÃO N° 2321
Contrato n° 070/2021

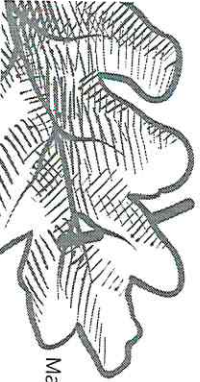
Gabrielle Metka Rocha
CRN 8° REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

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

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS
E 11 MESES PARTE 3
MARÇO/2022



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 Maça + Salada de Frutas (mamão, banana, laranja)	logurte natural c/ morango e banana batido	Suco de maracujá c/ banana e aveia	Purê de abacate c/ banana		KCAL	610,94	Kcal	CA	4,25 mg
						CHO	102,44	g	FE	5,11 mg
						PTN	25,09	g	VIT. A	6,35 mcg
						UP	11,27	g	VIT. C	8,20 mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) c/ escarola + Salada de Acelga e Laranja	Arroz, feijão Carioca, Sobrecoxa Assada, Creme de milho e Maçã	Arroz, feijão carioca, Carne c/ mandioca, Salada de alface e Mamão	Macarrão c/ carne moída c/ escarola, Salada de Tomate c/ cenoura e Melão		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
14h00 - 14h30 LANCHE	Creme de banana c/ maça e leite	Suco de abacaxi natural+ Ovos mexidos + Melão picado	Leite + Panqueca de Banana c/ aveia	Suco Integral de Maçã + Salada de Frutas (banana, manga e laranja)						
16h30 - 17h00 JANTAR	Sopa de feijão, batata, carne, cenoura + Salada de Alface Mamão	Arroz de carreteiro c/ cenoura + batata c/ espinafre + Salada de Acelga	Sopa de frango, mandioca, beterraba, abobrinha e escarola + Banana	Polenta + carne moída + Abobrinha refogada c/ agninho e Maçã						
						KCAL	371,66	Kcal	CA	9,63 mg
						PTN	16,54	g	VIT. A	6,98 mcg
						UP	8,56	g	VIT. C	6,66 mg



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

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

