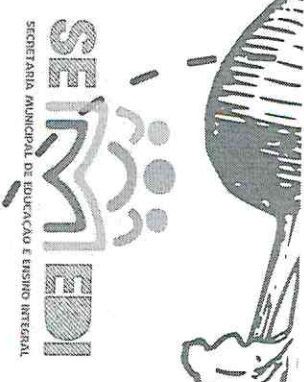




PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CMEI DE 3 À 5 ANOS ALERGIA A OVO E RGE

AGOSTO/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café com leite + Biscoito polvilho s/ ovo + mamão	Leite com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ ovo	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ fiango ao molho + tangerina	Vitamina de Frutas (banana + abacaxi) + Biscoito doce integral s/ ovo	Chá com leite + Pão com manteiga	KCAL	660,2	Kcal	CA	311,65
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + Salada de pepino c/ cenoura	Arroz + feijão preto + Carne bovina ao molho com mandiocca + Salada de Alface + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoca) + Creme de milho + Maçã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	CHO	68,5	g	FE	2,70
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maçã + Pão integral c/ requeijão	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite + Pão frito c/ queijo e margarina	logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	PTN	30,1	g	VIT. A	388,67
16:30 - 17:00H JANTAR	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve + tangerina	Macarrão s/ ovos c/ carne moída + brócolis refogado + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + agrião + lileão	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + Laranja	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + tucula	LIP	21,3	g	VIT. C	31,04
HORÁRIO	SEGUNDA 08/08	TERÇA 09/08	QUARTA 10/08	QUINTA 11/08	SEXTA 12/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de lula s/ ovo + Banana	Chá c/ leite + Pão com manteiga	logure de morango + Biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva + Sanduiche de pão frito c/ queijo, cenoura e alface	KCAL	412,0	Kcal	CA	121,95
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/sicas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso s/ ovos + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz + Feijão carioca + Bataido + Fritinha de mandioca + Salada repolho c/ cenoura + Banana	Arroz + feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor + Maçã	CHO	52,5	g	FE	2,55
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduiche de pão frito c/ queijo, cenoura e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ carne desfiada ao molho + Banana	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + Tangerina	Mingau de aveia com banana	PTN	17,5	g	VIT. A	80,21
16:30 - 17:00H JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura + espinafre	Polenta com almeirão e abobrinha + salada de beterraba + rúcula + Melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de acelga c/ escarola + melão	LIP	14,5	g	VIT. C	16,37
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite + biscoito polvilho s/ ovos + melão					CHO	61,3	g	FE	3,85
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina					PTN	23,5	g	VIT. A	84,96
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite + Pão frito + queijo + margarina					LIP	16,4	g	VIT. C	21,85
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão s/ ovo c/ carne moída + brócolis refogado + melancia									

Atenção ao ovo e refiluxo gastro - esôfágico (s/ tomate e cebola crus), Aluno: Vahan Trippel, Cel Rainha dos Paz
Substituir molho de tomate por molho de cenoura com beterraba

Patrícia 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 REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Gamile Consentino de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE