

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

CARDÁPIO INTEGRAL  
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 + mamão	Leite com banana + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo mexido + tangerina	Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito doce integral	Chá com leite + Pão com manteiga	KCAL	521,2	Kcal	CA	142,36
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 + Pão de molho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Arroz + feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de Alface + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Creme de milho + Macã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	PTN	43,9	g	VIT. A	205,90
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maçã + Pão integral c/ requeijo	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite + Pão fatiado c/ queijo e margarina	Doce de morango + Biscoito doce integral + Banana	LIP	12,8	g	VIT. C	200,10
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 tubá + Banana	Chá com leite + Pão com manteiga	Doce de morango + Biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface	KCAL	530,5	Kcal	CA	122,74
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fritas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beteraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve- flor c/ tomate + Macã	PTN	39,0	g	VIT. A	203,10
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo mexido + Melancia	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + Tangerina	Mingau de aveia com banana	LIP	11,6	g	VIT. C	247,89
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08					
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite + biscoito polvilho + melão									
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina									
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite + Pão fatiado + queijo + margarina									

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

Ligia Márcia de Jesus Faria Vicente  
Mat. Funcional 13166 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

Camille Cordeiro 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