

PREFEITURA DE PARANAGUA  
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 SEM LACTOSE E PEIXE  
AGOSTO/2022

| HORÁRIO                   | SEGUNDA 01/08   | TERÇA 02/08   | QUARTA 03/08   | QUINTA 04/08   | SEXTA 05/08  | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL |      |      |      |       |      |      |      |      |   |   |   |      |   |   |   |
|---------------------------|---|---|--|--|--|---------------------------------|------|------|------|-------|------|------|------|------|---|---|---|------|---|---|---|
|                           |   |   |  |  |  | KCAL                            | CHO  | PTN  | LP   | KCAL  | CHO  | PTN  | LP   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 07:30 - 08:00H<br>DESEJUM | Café com leite s/lactose + Biscoito polvilho s/lactose + mamão  | Leite s/lactose com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose                          | Suco de Abacaxi Natural + Pão s/lactose c/ ovo mexido + Tangerina                  | Vitamina de Frutas ( banana + abacaxi) c/ leite s/lactos + Biscoito doce integral s/lactose        | Chá com leite s/lactose + Pão s/lactose com manteiga s/lactose                                   | 650,2                           | 68,5 | 30,1 | 21,3 | 644,8 | 63,9 | 39,0 | 37,3 | Kcal | g | g | g | Kcal | g | g | g |
| 10:30 - 11:00H<br>ALMOÇO  | Arroz Integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia       | Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho + Purê de Batatas + Salada de repolho c/ tomate | Arroz+ feijão preto+ Carne bovina ao molho com mandioca+ Salada de Alface+ Laranja | Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Abobrinha, cenoura e milho refogados + Maçã   | Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão | 30,1                            | 30,1 | 30,1 | 21,3 | 30,1  | 30,1 | 30,1 | 30,1 | g    | g | g | g | g    | g | g | g |
| 14:00 - 14:30H<br>LANCHE  | Suco Integral de Maçã + Pão Integral s/lactose c/ requeijão s/lactose                                       | Chá c/ leite s/lactose+ biscoito salgado integral s/lactose+ melão picado                     | Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia                                  | Café c/ leite s/lactose + Pão frito s/lactose c/ margarina s/lactose                               | Opporte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose+ Banana                          | 644,8                           | 63,9 | 39,0 | 37,3 | 644,8 | 63,9 | 39,0 | 37,3 | Kcal | g | g | g | Kcal | g | g | g |
| 16:30 - 17:00H<br>JANTAR  | Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve + tangerina  | Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + maçã  | Polenta + Frango ao molho + salada de alface + agrião + Melão                      | Purê de batatas s/leite + carne moída ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + Laranja | Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula                                      | 39,0                            | 37,3 | 37,3 | 37,3 | 39,0  | 37,3 | 37,3 | 37,3 | g    | g | g | g | g    | g | g | g |
| HORÁRIO                   | SEGUNDA 08/08   | TERÇA 09/08   | QUARTA 10/08   | QUINTA 11/08   | SEXTA 12/08  | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL |      |      |      |       |      |      |      |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 07:30 - 08:00H<br>DESEJUM | Café c/ leite s/lactose+ Biscoito salgado integral s/leite+ Tangerina                                       | Suco Integral de maçã + Bolo de fubá s/leite + Banana   | Chá c/ leite s/lactose+ Pão s/leite com manteiga s/lactose                         | Opporte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose+ Banana                            | Sanduíche de pão frito s/lactose c/ queijo s/lactose, tomate e alface                            | 412,0                           | 52,5 | 17,5 | 14,5 | 412,0 | 52,5 | 17,5 | 14,5 | Kcal | g | g | g | Kcal | g | g | g |
| 10:30 - 11:00H<br>ALMOÇO  | Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas s/leite+ Salada de beterraba         | Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abobora refogada + Laranja                            | Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina      | Arroz + Feijão carioca + Boreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana       | Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor c/ tomate + Maçã     | 17,5                            | 14,5 | 14,5 | 14,5 | 17,5  | 14,5 | 14,5 | 14,5 | g    | g | g | g | g    | g | g | g |
| 14:00 - 14:30H<br>LANCHE  | Sanduíche de pão frito s/lactose c/ queijo s/lactose, tomate e alface                                       | Vitamina de Frutas ( banana + mamão) s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose             | Suco de Abacaxi Natural + Pão s/lactose c/ ovo mexido + Banana                     | Café c/ leite s/lactose + Biscoito salgado integral s/lactose + Tangerina                          | linguís de aveia com leite vegetal com banana  | 501,2                           | 81,3 | 23,5 | 18,4 | 501,2 | 81,3 | 23,5 | 18,4 | Kcal | g | g | g | Kcal | g | g | g |
| 16:30 - 17:00H<br>JANTAR  | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja   | Arroz carretírio com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura + espinafre               | Polenta com abindegas ao molho + salada de beterraba + rúcula + Melancia           | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre                                      | Purê de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de azeitona c/ escarola + melão           | 23,5                            | 23,5 | 23,5 | 23,5 | 23,5  | 23,5 | 23,5 | 23,5 | g    | g | g | g | g    | g | g | g |
| HORÁRIO                   | SEGUNDA 15/08   | TERÇA 16/08   | QUARTA 17/08   | QUINTA 18/08   | SEXTA 19/08  | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL |      |      |      |       |      |      |      |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 07:30 - 08:00H<br>DESEJUM | Chá com leite s/lactose+ biscoito polvilho s/lactose+ melão   |   |  |  |  |                                 |      |      |      |       |      |      |      |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 10:30 - 11:00H<br>ALMOÇO  | Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina |   |  |  |  |                                 |      |      |      |       |      |      |      |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 14:00 - 14:30H<br>LANCHE  | Café com leite s/lactose+ Pão frito s/lactose + margarina s/lactose   |   |  |  |  |                                 |      |      |      |       |      |      |      |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 16:30 - 17:00H<br>JANTAR  | Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + melancia  |   |  |  |  |                                 |      |      |      |       |      |      |      |      |   |   |   |      |   |   |   |

INTRODUÇÃO À LACTOSE E PEIXE: Diogo de Souza Gonçalves, Ruth Baka  
 Patricia dos Santos Alves Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº 1781  
 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente Mat. Funcional nº 7136 CRN 8º REGIAO Nº 2321  
 Camille Contente de Carvalho Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO Nº 1102  
 Bruna Rosalinski de Borta CRN 8º REGIAO 13.128  
 Coordenadora Operacional SEPAT MULTI SERVICE