

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO CMEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
AGOSTO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL DE S.J.E.J.U.M. E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite com abacate e banana	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve)	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho + mamão	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + manga	Purê de Abacate e banana	KCAL 715,90 Kcal CA 9,65 mg CHO 88,36 g FE 7,52 mg PTN 24,06 g VIT. A 4,32 mcg LIP 29,57 g VIT. C 11,00 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho +	Arroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pão do molho de peixe + Salada de pepino e tomate	Arroz + feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de Alface + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Creme de milho + Maciã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve fior + Mamão	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 LIP 28,17 g VIT. C 9,54 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Vitamina de frutas (maciã + mamão) + biscoito de aveia com banana	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho + melão	Suco de maçã integral + salada de frutas (maciã, manga e morango)	Leite + panqueca de banana com aveia	logurete natural com morango e banana batido	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL KCAL 728,24 Kcal CA 9,65 mg CHO 93,69 g FE 8,74 mg PTN 30,50 g VIT. A 8,25 mcg LIP 25,72 g VIT. C 4,66 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 08/08	TERÇA 09/08	QUARTA 10/08	QUINTA 11/08	SEXTA 12/08	MÉDIA SEMANAL DE S.J.E.J.U.M. E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite + panqueca de banana com aveia	Suco maçã integral + salada de frutas (manga, mamão e morango)	Suco de Maracujá + Banana com aveia	logurete natural com morango e banana batido	Creme de manga + banana + aveia	KCAL 728,24 Kcal CA 9,65 mg CHO 93,69 g FE 8,74 mg PTN 30,50 g VIT. A 8,25 mcg LIP 25,72 g VIT. C 4,66 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/casaca) ao molho + Purê de batatas + Salada de betrerraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz + Feijão carioca + Barrido + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve- fior c/ tomate + Maciã	KCAL 459,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,23 g VIT. C 3,32 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Mingau de aveia com banana	Vitamina de frutas (maciã + mamão) + biscoito de aveia com banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve picada + maçã	Suco maçã integral + salada de frutas (maciã, mamão e morango)	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 459,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,23 g VIT. C 3,32 mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + caqui	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura + espinafre	Potente com almeirão ao molho + salada de betrerraba + rúcula + melancia	Sopa de frango + mandioquinha/batata (salsa) + beterraba + abovinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de azeitona c/ escarola + melão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 459,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,23 g VIT. C 3,32 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho + maciã					KCAL 459,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,23 g VIT. C 3,32 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardiniera de legumes (batata, salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina					KCAL 459,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,23 g VIT. C 3,32 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco de uva integral + panqueca colorida (betrerraba)					KCAL 459,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,23 g VIT. C 3,32 mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + melancia					KCAL 459,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,23 g VIT. C 3,32 mg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Consuelo 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
SEPMULTI SERVICE