

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM GLÚTEN, CÍTRICOS, BANANA E
LACTOSE
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 s/ lactose + Biscoito polvilho s/ lactose s/ glúten + mamão	Leite s/ lactose com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose s/ glúten	Suco Integral de Uva + Pão s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido + mamão	Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (maçã + abacaxi) + Biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Chá com leite s/ lactose + Pão s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g FE 13,16 mg
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 do molho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de Alface + Pera	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Milho, Ervilha e Cenoura refogados + Maçã	Arroz + Feijão preto + Carne móida ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	PTN 43,9 g VIT. A 205,90 mcg LIP 12,8 g VIT. C 200,10 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maçã + Pão integral s/ lactose s/ glúten c/ requeijão s/ lactose	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite s/ lactose + Pão fatiado s/ lactose s/ glúten c/ queijo e margarina s/ lactose	Ingente de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + maçã	
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 s/ lactose + Biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + péra	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ lactose s/ glúten + mamão	Ingente de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + melão	Chá com leite s/ lactose + Pão s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose	Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten c/ queijo s/ lactose, tomate e alface	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g FE 12,80 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora relogada + Maçã	Macarrão parafruso s/ glúten + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Mamão	Arroz + Feijão carioca + Barrado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + péra	Arroz + Feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve- flor c/ tomate + Maçã	PTN 39,0 g VIT. A 203,10 mcg LIP 11,6 g VIT. C 247,89 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + lactose s/ glúten c/ queijo s/ lactose, tomate e alface	Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (maçã + mamão) + Biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco Integral de Maçã + Pão s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido + Melancia	Café c/ leite s/ lactose + Biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + melão	Mingau de aveia s/ lactose com maçã	
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ glúten + melão					
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Mamão					
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite s/ lactose + Pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose					

Dietas: ALERGIA MÚLTIPLA: GLÚTEN, CÍTRICOS, BANANA E S/ LACTOSE

Aluno: Bryan Silva Souza, Rosclair

Partida dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Falcão Faria Vicente
Mat. Funcional nº 746 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camile Cosentino de Carvalho
Mat. Funcional 7694 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

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