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

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SEMEDI
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM LACTOSE,BANANA E OVO
AGOSTO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café com leite s/ lactose + Biscoito polvilho s/ lactose e s/ ovo + mamão	Leite s/ lactose com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose e s/ ovo	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ lactose c/ frango ao molho + tangerina	Vitamina de Frutas (maçã + abacate) c/ leite s/ lactos + Biscoito doce integral s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + Pão s/ lactose com manteiga s/ lactose
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/ 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
14 :00 - 14:30H 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 fatiado s/ lactose c/ margarina s/ lactose	Iogurte de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose+ tangerina
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 + 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

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
KCAL	660,2	Kcal	CA	311,65	mg
CHO	68,5	g	FE	2,70	mg
PTN	30,1	g	VIT. A	388,67	mcg
LIP	21,3	g	VIT. C	31,04	mg
KCAL	644,8	Kcal	CA	331,42	mg
CHO	63,9	g	FE	4,20	mg
PTN	39,0	g	VIT. A	403,33	mcg
LIP	37,3	g	VIT. C	34,81	mg

HORÁRIO	SEGUNDA 08/08	TERÇA 09/08	QUARTA 10/08	QUINTA 11/08	SEXTA 12/08
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café c/ leite s/ lactose+ Biscoito salgado integral s/ leite+tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ leite s/ ovo+ Maçã	Chá c/ leite s/ lactose+ Pão s/ leite com manteiga s/ lactose	Iogurte de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose+ Mamão	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/iscas) ao molho + Purê de batatas s/ leite+ 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 + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Melão	Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor c/ tomate + Maçã
14 :00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado 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 carne desfiada ao molho + Laranja	Café c/ leite s/ lactose + Biscoito salgado integral s/ lactose + Tangerina	Mingau de aveia com leite vegetal com maçã
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 almôndegas 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 acelga c/ escarola + melão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
KCAL	412,0	Kcal	CA	121,95	mg
CHO	52,5	g	FE	2,55	mg
PTN	17,5	g	VIT. A	80,21	mcg
LIP	14,5	g	VIT. C	16,37	mg
KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35	mg
CHO	61,3	g	FE	3,85	mg
PTN	23,5	g	VIT. A	84,96	mcg
LIP	16,4	g	VIT. C	21,85	mg

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/ lacotse+ biscoito polvilho s/ lactose s / ovo + 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 s/ lactose+ Pão fatiado s/ lactose+ queijo s/ lactose + margarina s/ lactose				
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão s/ ovos c/ carne moída + brócolis refogado + melancia				

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + BANANA + OVO: Isadora Luiza Laufer - Juvelina

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camile Conselheiro de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

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