

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 APLV E SEM OVO

AGOSTO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUT.
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite vegetal com abacate e banana	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) c/ leite vegetal s/ ovo	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho s/ leite s/ ovo + mamão	Suco de abacaxi natural + carne moída com couve + manga	Purê de Abacate e banana	KCAL 715,90 Kcal CA 9,65 mg CHO 88,38 g FE 7,52 mg PTN 24,06 g VIT. A 4,32 mcg VIT. C 11,00 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 + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Abobrinha, cenoura e milho refogados + Maciã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + 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 VIT. C 29,57 g
14:00 - 14:30H LANCHE	Vitaminas de frutas (maciã + mamão) c/ leite vegetal + biscoito de aveia c/ banana	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho s/ leite e s/ ovo + melão	Suco de maçã integral + salada de frutas (maciã, manga e morango)	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia	Leite vegetal com morango e banana batido	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 VIT. C 29,57 g
16:30 - 17:00H JANTAR	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve + tangerina	Macarrão s/ ovos c/ carne moída + brócolis refogado + maciã	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + agrião + melão	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + péra	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + ricota	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 VIT. C 4,66 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 08/08	TERÇA 09/08	QUARTA 10/08	QUINTA 11/08	SEXTA 12/08	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUT.
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia	Suco maçã integral + salada de frutas (manga, mamão e morango)	Suco de Maracujá + Banana com aveia	Leite vegetal com morango e banana batido	Creme de manga c/ leite vegetal + 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 VIT. C 4,66 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fritas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafriso s/ ovos + 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 Cerveja c/ tomate + Maciã	KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,52 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Mingau de aveia com leite vegetal e banana	Vitaminas de frutas (maciã + mamão) com leite vegetal + biscoito de aveia c/ banana	Suco de abacaxi natural + carne desfiada com espinafre + maciã	Suco maçã integral + salada de frutas (maciã, mamão e morango)	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) c/ leite vegetal s/ ovo	KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,52 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	Polenta com almeirão + carne moída + salada de beterraba + ricota + melancia	Sopa de frango + mandiocquinha/batata (salsas) + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de acelga c/ escarola + melão	KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,52 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUT.
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho s/ leite e s/ ovo + maçã					KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,52 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salada, cenoura e chuchu) + Tangerina					KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,52 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba) c/ leite vegetal e s/ ovo					KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,52 mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão s/ ovo c/ carne moída + brócolis refogado + melancia					KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,52 mg



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

Alunos: Mariana de Fátima Correia, Cai Rosário
Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.446 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camile Contente 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