



PREFEITURA DE
PARANAGUÁ

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

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS APLV E SEM OVO
AGOSTO/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	g	CA	mg
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café com leite vegetal + Biscoito polvilho s/ leite e s/ ovo + mamão	Leite vegetal com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ leite e s/ ovo	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite c/ Frango ao molho + Tangerina	Vitamina de Frutas c/ leite vegetal (banana + abacate) + Biscoito doce integral s/ leite e s/ ovo	Chá com leite vegetal + Pão s/ leite e s/ ovo com creme vegetal	660,2	68,5	311,65	311,65
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 ao 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 (sobrecoca) + Abobrinha, cenoura e milho refogados + Maquiã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	30,1	21,3	388,67	388,67
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de Maquiã + Pão integral s/ leite e s/ ovo c/ creme vegetal	Chá c/ leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite e s/ ovo + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite vegetal + Pão frito c/ leite e s/ ovo c/ creme vegetal	Leite vegetal batido com morango e banana + biscoito doce integral s/ leite e s/ ovo	644,8	63,9	331,42	331,42
16:30 - 17:00H JANTAR	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve + laranja	Macarrão s/ ovos c/ carne moída + brócolis refogado + maquiã	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) + nória	39,0	37,3	403,33	403,33
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 vegetal + Biscoito salgado integral s/ leite e s/ ovo + laranja	Suco integral de maquiã + Bolo de tubá s/ leite e s/ ovo + Banana	Chá c/ leite vegetal + Pão s/ ovo com creme vegetal	Leite vegetal batido com morango e banana + biscoito doce integral s/ leite e s/ ovo	Suco integral de uva + Sanduíche de pão frito s/ leite e s/ ovo, tomate e alface	412,0	52,5	121,95	121,95
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 parafuso 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 + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de Cerveja + Salada de Maquiã	17,5	14,5	80,21	80,21
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão frito s/ leite e s/ ovo + alface	Vitamina de Frutas (banana + melão) c/ leite vegetal + Biscoito doce integral s/ leite	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite c/ ovo mexido + Banana	Café c/ leite vegetal + Biscoito salgado integral s/ leite + Tangerina	Mingau de aveia com leite vegetal e banana	501,2	61,3	124,35	124,35
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 almeirão + ao molho + salada de beterraba + nória + Melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de aipo c/ escarola + melão	23,5	16,4	84,96	84,96
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	CHO	g	FE	mg
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite e s/ ovo + melão					61,3	9	3,85	3,85
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata, salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina					23,5	9	84,96	84,96
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite vegetal + Pão frito c/ leite + creme vegetal								
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão s/ ovos c/ carne moída + brócolis refogado + melancia								

APLVE OVO: Alergia à proteína do leite de vaca

Bernardo Kuhl dos Santos - Paulo Freire
Mat. Funcional nº7993 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 07/0/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

Camille Cavalcanti de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 07/0/2021

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