

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM CORANTE
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 + Biscoito polvilho + mamão	Leite com banana + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo mexido + laranja	Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito doce integral	Chá com leite + Pão com manteiga	KCAL	521,2	Kcal	CA	142,36	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 + 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) + Creme de milho + Maçã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	PTN	43,9	g	VT. A	205,90	mcg
						LIP	12,8	g	VT. C	200,10	mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maçã + Pão integral c/ reququeijo	Chá c/ leite+ biscoito salgado integral+ melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite + Pão fatiado c/ queijo e margarina	logurte natural + Biscoito doce integral + Banana						
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 + Biscoito salgado integral +tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de tubã + Banana	logurte natural + Biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ Pão com manteiga	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alicace	KCAL	530,5	Kcal	CA	122,74	mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beteraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso + 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 Couve- flor c/ tomate + Maçã	CHO	55,0	g	FE	12,80	mg
						PTN	39,0	g	VT. A	203,10	mcg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alicace	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo mexido + Melancia	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + Tangerina	Mingau de aveia com banana	LIP	11,6	g	VT. C	247,89	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 + biscoito polvilho + 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+ Pão fatiado+ queijo + margarina										

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

Lilja Maria Jaleado Faria Vicente
Mat. Funcional nº 1146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

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