

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

CARDÁPIO PARCIAL ESPECIAL SEM LACTOSE
AGOSTO / 2022



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00 MERENDA MANHÃ	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ acobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Peixe + Salada de cenoura c/ peixe + Salada de cenoura c/ tomate	Leite s/ lactose com banana + Bolo de cenoura s/ cobertura	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Creme de milho + Mamão	Arroz + feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve-flor + Mamão	KCAL 349,9 Kcal CA 99,85 mg
15:00 MERENDA TARDE	Suco Integral de Maçã + Pão integral s/ leite 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 / leite c/ queijo s/ lactose e margarina	Iogurte de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose + Banana	CHO 41,3 g FE 32,96 mg PTN 13,7 g VIT. A 65,28 mcg LIP 6,5 g VIT. C 87,50 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 08/08	TERÇA 09/08	QUARTA 10/08	QUINTA 11/08	SEXTA 12/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00 MERENDA MANHÃ	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/cas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite, queijo s/ lactose, tomate e alface	Arroz + Feijão carioca + Bife refeita + Farninha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura+ Salada de couve-flor c/ tomate + Maçã	KCAL 385,6 Kcal CA 102,35 mg CHO 44,6 g FE 31,00 mg PTN 14,0 g VIT. A 69,85 mcg LIP 6,2 g VIT. C 100,32 mg
15:00 MERENDA TARDE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite c/ queijo s/ lactose, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) c/ leite s/ lactose+ Biscoito doce integral s/ lactose	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ lactose+ Melancia	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ lactose c/ ovo mexido + Melancia	Mingau de aveia com leite de coco com banana	
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	
10:00 MERENDA MANHÃ	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina					
15:00 MERENDA TARDE	Café com leite / lactose+ Pão fatiado s/ lactose+ queijo / lactose + margarina / lactose					