

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

**CARDÁPIO INTEGRAL SEM LACTOSE**  
**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<br>DESEJUM | Café com leite s/ lactose + Biscoito polvilho s/ lactose + melão                                            | Leite s/ lactose com banana + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose                          | Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ lactose c/ ovo mexido + tangerina                     | Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (banana + abacate) + Biscoito doce integral s/ lactose  | Chá com leite s/ lactose + Pão s/ lactose com manteiga s/ lactose                                | KCAL                            | 521,2 | Kcal | CA     | 142,36 |
| 10:30 - 11:00H<br>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 (sobrecoca) + Milho, Ervilha e Cenoura refogados + Maçã | Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão | PTN                             | 43,9  | g    | VIT. A | 205,90 |
| 14:00 - 14:30H<br>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 (melão, manga e melão) com aveia                                      | Café c/ leite s/ lactose + Pão fatiado s/ lactose c/ queijo e margarina s/ lactose             | Ingente de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose + Banana                       | LIP                             | 12,8  | g    | VIT. C | 200,10 |
| HORÁRIO                   | SEGUNDA 08/08                                                                                               | TERÇA 09/08                                                                                    | QUARTA 10/08                                                                           | QUINTA 11/08                                                                                   | SEXTA 12/08                                                                                      | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL |       |      |        |        |
| 07:30 - 08:00H<br>DESEJUM | Café c/ leite s/ lactose + Biscoito salgado integral s/ lactose + tangerina                                 | Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ lactose + Banana                                       | Ingente de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose + banana             | Chá com leite s/ lactose + Pão s/ lactose com manteiga s/ lactose                              | Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface | KCAL                            | 530,5 | Kcal | CA     | 122,74 |
| 10:30 - 11:00H<br>ALMOÇO  | Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba       | Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja                             | Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina          | Arroz + Feijão carioca + Barrado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana   | Arroz + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor c/ tomate + Maçã     | CHO                             | 55,0  | g    | FE     | 12,80  |
| 14:00 - 14:30H<br>LANCHE  | Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface            | Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (banana + mamão) + Biscoito doce integral s/ lactose    | Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ lactose c/ ovo mexido + Melancia                      | Café c/ leite s/ lactose + Biscoito salgado integral s/ lactose + Tangerina                    | Mingau de aveia s/ lactose com banana                                                            | PTN                             | 39,0  | g    | VIT. A | 203,10 |
| HORÁRIO                   | SEGUNDA 15/08                                                                                               | TERÇA 16/08                                                                                    | QUARTA 17/08                                                                           | QUINTA 18/08                                                                                   | SEXTA 19/08                                                                                      |                                 |       |      |        |        |
| 07:30 - 08:00H<br>DESEJUM | Chá com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose + melão                                             |                                                                                                |                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                  |                                 |       |      |        |        |
| 10:30 - 11:00H<br>ALMOÇO  | Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina |                                                                                                |                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                  |                                 |       |      |        |        |
| 14:00 - 14:30H<br>LANCHE  | Café com leite s/ lactose + Pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose               |                                                                                                |                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                  |                                 |       |      |        |        |

Patrícia dos Santos Alves  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº 1781  
Contrato nº 070/2021

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

Camille Consignto 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 MUI TI SERVICE