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

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SEMEDI
AÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIO INTEGRAL SEM OVO
AGOSTO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café com leite + Biscoito polvilho s/ ovo + mamão	Leite com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ ovo	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ frango desfiado + tangerina	Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito doce integral s/ ovo	Chá com leite + Pão s/ ovo com manteiga
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
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maçã + Pão integral s/ ovo c/ requeijão	Chá c/ leite + biscoito salgado integral s/ ovo + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite + Pão fatiado s/ ovo c/ queijo e margarina	Iogurte de morango + Biscoito doce integral s/ ovo + Banana

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
KCAL	521,2	Kcal	CA	142,36	mg
CHO	57,9	g	FE	13,16	mg
PTN	43,9	g	VIT. A	205,90	mcg
LIP	12,8	g	VIT. C	200,10	mg

HORÁRIO	SEGUNDA 08/08	TERÇA 09/08	QUARTA 10/08	QUINTA 11/08	SEXTA 12/08
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café c/ leite + Biscoito salgado integral s/ ovo + tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ ovo + Banana	Iogurte de morango + Biscoito doce integral s/ ovo + banana	Chá com leite+ Pão s/ ovo com manteiga	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/iscas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso s/ ovo + 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
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral s/ ovo	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ frango desfiado + Melancia	Café c/ leite + Biscoito salgado integral s/ ovo + Tangerina	Mingau de aveia com banana

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
KCAL	530,5	Kcal	CA	122,74	mg
CHO	55,0	g	FE	12,80	mg
PTN	39,0	g	VIT. A	203,10	mcg
LIP	11,6	g	VIT. 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 s/ ovo + 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 s/ ovo + queijo + margarina				

Dieta: SEM OVO
Aluno: José Guilherme Cordeiro da Rocha, Nayá

Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

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

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

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