



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - BERÇÁRIOS (6 A 7 MESES)

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					Fórmula + biscoito salgado	KCAL: 364,63 g PTN: 7,26 g CHO: 48,91 g LIP: 15,63 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	KCAL: 168,75 g PTN: 10,65 g CHO: 11,71 g LIP: 8,69 g
MERENDA 14:00- 14:30hs					Fórmula + cereal	KCAL: 339,60 g PTN: 7,22 g CHO: 50,56 g LIP: 12,06 g
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	KCAL: 150,39 g PTN: 24,55 g CHO: 36,52 g LIP: 30,35 g
SERVIÇO	4	5	6	7	8	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito salgado integral	Fórmula + fruta	KCAL: 301,54 g PTN: 6,11 g CHO: 42,12 g LIP: 12,33 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	KCAL: 137,10 g PTN: 12,14 g CHO: 14,62 g LIP: 7,24 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	KCAL: 335,62 g PTN: 6,99 g CHO: 48,64 g LIP: 12,79 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abóbora + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abóbora + abobrinha)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	KCAL: 213,22 g PTN: 11,20 g CHO: 17,85 g LIP: 12,05 g
SERVIÇO	11	12	13	14	15	MEDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + fruta	FERIADO	KCAL: 285,77 g PTN: 5,82 g CHO: 40,42 g LIP: 11,50 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	FERIADO	KCAL: 129,19 g PTN: 12,51 g CHO: 15,34 g LIP: 6,88 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + cereal	FERIADO	KCAL: 334,63 g PTN: 6,93 g CHO: 48,16 g LIP: 12,98 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	FERIADO	KCAL: 235,73 g PTN: 14,96 g CHO: 26,58 g LIP: 19,08 g
SERVIÇO	18	19	20	21	22	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado	KCAL: 301,54 g PTN: 6,11 g CHO: 42,12 g LIP: 12,33 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	KCAL: 135,04 g PTN: 12,11 g CHO: 14,15 g LIP: 7,24 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + cereal	KCAL: 335,62 g PTN: 6,99 g CHO: 48,64 g LIP: 12,79 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abóbora + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	KCAL: 140,25 g PTN: 13,69 g CHO: 14,86 g LIP: 11,70 g
SERVIÇO	25	26	27	28	29	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado integral	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + cereal	KCAL: 301,54 g PTN: 6,11 g CHO: 42,12 g LIP: 12,33 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	KCAL: 137,10 g PTN: 12,14 g CHO: 14,62 g LIP: 7,24 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + cereal	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	KCAL: 335,62 g PTN: 6,99 g CHO: 48,64 g LIP: 12,79 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abóbora + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	KCAL: 215,94 g PTN: 14,04 g CHO: 23,21 g LIP: 16,69 g

OBS:

As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - BERÇÁRIOS (8 A 12 MESES)

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					Fórmula + biscoito salgado	KCAL: 364,63 g PTN: 7,26 g CHO: 48,91 g LIP: 15,63 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Papinha de frango (mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	KCAL: 168,75 g PTN: 10,65 g CHO: 11,71 g LIP: 8,69 g
MERENDA 14:00- 14:30hs					Fórmula + cereal	KCAL: 339,60 g PTN: 7,22 g CHO: 50,56 g LIP: 12,06 g
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	KCAL: 150,39 g PTN: 24,55 g CHO: 36,52 g LIP: 30,35 g
SERVIÇO	4	5	6	7	8	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito salgado integral	Fórmula + fruta	KCAL: 301,54 g PTN: 6,11 g CHO: 42,12 g LIP: 12,33 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	KCAL: 137,10 g PTN: 12,14 g CHO: 14,62 g LIP: 7,24 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	KCAL: 335,62 g PTN: 6,99 g CHO: 48,64 g LIP: 12,79 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	KCAL: 213,22 g PTN: 11,20 g CHO: 17,85 g LIP: 12,05 g
SERVIÇO	11	12	13	14	15	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + fruta	FERIADO	KCAL: 285,77 g PTN: 5,82 g CHO: 40,42 g LIP: 11,50 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	FERIADO	KCAL: 129,19 g PTN: 12,51 g CHO: 15,34 g LIP: 6,88 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + cereal	FERIADO	KCAL: 334,63 g PTN: 6,93 g CHO: 48,16 g LIP: 12,98 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	FERIADO	KCAL: 235,73 g PTN: 14,96 g CHO: 26,58 g LIP: 19,08 g
SERVIÇO	18	19	20	21	22	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado	KCAL: 301,54 g PTN: 6,11 g CHO: 42,12 g LIP: 12,33 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Papinha de frango (mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	KCAL: 135,04 g PTN: 12,11 g CHO: 14,15 g LIP: 7,24 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + cereal	KCAL: 335,62 g PTN: 6,99 g CHO: 48,64 g LIP: 12,79 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	KCAL: 140,25 g PTN: 13,69 g CHO: 14,86 g LIP: 11,70 g
SERVIÇO	25	26	27	28	29	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado integral	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + cereal	KCAL: 301,54 g PTN: 6,11 g CHO: 42,12 g LIP: 12,33 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	KCAL: 137,10 g PTN: 12,14 g CHO: 14,62 g LIP: 7,24 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + cereal	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	KCAL: 335,62 g PTN: 6,99 g CHO: 48,64 g LIP: 12,79 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	KCAL: 215,94 g PTN: 14,04 g CHO: 23,21 g LIP: 16,69 g

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUA

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - BERÇÁRIOS (13 MESES A 23 MESES)

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					Chá com leite + biscoito salgado	KCAL: 309,50 g PTN: 7,13 g CHO: 50,20 g LIP: 8,77 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada	KCAL: 422,73 g PTN: 20,43 g CHO: 40,18 g LIP: 20,33 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs					Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	KCAL: 373,88 g PTN: 10,58 g CHO: 59,92 g LIP: 8,23 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)	KCAL: 112,29 g PTN: 12,45 g CHO: 6,39 g LIP: 3,89 g
SERVIÇO	4	5	6	7	8	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com cereal infantil + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	Leite com café + pão fatiado + queijo	KCAL: 264,88 g PTN: 8,40 g CHO: 37,00 g LIP: 8,10 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legume + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com legume	Arroz + feijão + frango refogado + salada	KCAL: 348,40 g PTN: 19,29 g CHO: 40,59 g LIP: 12,15 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Leite com café + pão fatiado + doce de fruta	Chá com leite + biscoito salgado	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com cereal infantil + biscoito doce + fruta	KCAL: 292,74 g PTN: 7,48 g CHO: 50,16 g LIP: 6,26 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho + suco	KCAL: 393,30 g PTN: 20,44 g CHO: 69,54 g LIP: 12,74 g
SERVIÇO	11	12	13	14	15	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite com cereal infantil + biscoito doce	Leite com café + pão fatiado + creme vegetal	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	FERIADO	KCAL: 290,19 g PTN: 9,99 g CHO: 38,61 g LIP: 9,23 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legume + salada	FERIADO	KCAL: 336,87 g PTN: 17,51 g CHO: 39,23 g LIP: 12,34 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com cereal infantil + biscoito doce + fruta	Leite com café + pão fatiado + doce de fruta	FERIADO	KCAL: 293,23 g PTN: 8,45 g CHO: 46,41 g LIP: 7,10 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO	KCAL: 357,06 g PTN: 19,18 g CHO: 66,29 g LIP: 11,58 g
SERVIÇO	18	19	20	21	22	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite com cereal infantil + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com café + pão fatiado + queijo	KCAL: 260,88 g PTN: 8,30 g CHO: 35,77 g LIP: 8,27 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho com legume	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legume + salada	Arroz + feijão + quibe assado + purê de batata	KCAL: 410,37 g PTN: 20,49 g CHO: 46,95 g LIP: 14,97 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Chá com leite + biscoito salgado	Leite com cereal infantil + biscoito doce + fruta	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com café + pão fatiado + doce de fruta	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	KCAL: 292,74 g PTN: 7,48 g CHO: 50,16 g LIP: 6,26 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	KCAL: 408,53 g PTN: 19,91 g CHO: 48,75 g LIP: 14,80 g
SERVIÇO	25	26	27	28	29	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com café + pão fatiado + creme vegetal	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com cereal infantil + biscoito doce	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco	KCAL: 320,21 g PTN: 10,94 g CHO: 44,62 g LIP: 9,84 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão parafuso + carne moída ensopada + salada	KCAL: 361,07 g PTN: 19,50 g CHO: 42,85 g LIP: 12,43 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Leite com cereal infantil + biscoito doce + fruta	Chá com leite + biscoito salgado	Leite com café + pão fatiado + doce de fruta	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco	KCAL: 279,43 g PTN: 8,01 g CHO: 45,17 g LIP: 6,94 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Macarrão + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)	KCAL: 308,54 g PTN: 17,70 g CHO: 56,88 g LIP: 9,90 g

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUA

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - (2 a 5 anos) Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					Suco + bolo de fubá	KCAL: 480,58 g	CHO: 66,38 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada	PTN: 7,41 g	LIP: 20,83 g
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	KCAL: 881,63 g	CHO: 52,11 g
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)	PTN: 22,53 g	LIP: 65,93 g
						KCAL: 317,64 g	CHO: 53,93 g
						PTN: 9,36 g	LIP: 7,74 g
						KCAL: 162,05 g	CHO: 12,22 g
						PTN: 13,17 g	LIP: 6,74 g
SERVIÇO	4	5	6	7	8	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão + doce de leite	Leite com fruta + biscoito doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	logurte + biscoito doce integral + fruta	KCAL: 369,72 g	CHO: 68,62 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	PTN: 8,91 g	LIP: 6,00 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Café com leite + biscoito doce	Suco integral + pão + doce de fruta	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Leite com fruta + biscoito doce	KCAL: 488,33 g	CHO: 50,66 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho + suco	PTN: 20,82 g	LIP: 22,77 g
						KCAL: 357,90 g	CHO: 57,09 g
						PTN: 9,83 g	LIP: 9,18 g
						KCAL: 534,14 g	CHO: 79,06 g
						PTN: 17,69 g	LIP: 27,50 g
SERVIÇO	11	12	13	14	15	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão de milho + creme vegetal	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Café com leite + pão + creme vegetal	FERIADO	KCAL: 283,23 g	CHO: 44,11 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO	PTN: 7,57 g	LIP: 5,64 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá + pão + doce de leite	Leite com fruta + biscoito doce	Mingau de chocolate + fruta	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo	FERIADO	KCAL: 480,55 g	CHO: 48,72 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO	PTN: 20,65 g	LIP: 22,77 g
						KCAL: 390,92 g	CHO: 68,99 g
						PTN: 9,06 g	LIP: 8,79 g
						KCAL: 377,07 g	CHO: 72,49 g
						PTN: 18,97 g	LIP: 13,49 g
SERVIÇO	18	19	20	21	22	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Suco integral + biscoito sequilho	Chá + pão + doce de leite	Suco integral + pão de centeio + creme vegetal	Café com leite + biscoito salgado + fruta	KCAL: 299,90 g	CHO: 59,11 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	PTN: 5,13 g	LIP: 3,38 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito doce	logurte + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado	KCAL: 669,24 g	CHO: 56,41 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	PTN: 22,84 g	LIP: 39,00 g
						KCAL: 325,62 g	CHO: 58,68 g
						PTN: 8,29 g	LIP: 6,08 g
						KCAL: 493,95 g	CHO: 55,30 g
						PTN: 17,56 g	LIP: 23,47 g
SERVIÇO	25	26	27	28	29	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco	KCAL: 356,44 g	CHO: 58,88 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão + carne moída ao molho + salada	PTN: 9,23 g	LIP: 8,73 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	Leite com fruta + biscoito doce	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco	KCAL: 509,71 g	CHO: 54,75 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Macarrão + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)	PTN: 22,58 g	LIP: 22,41 g
						KCAL: 557,18 g	CHO: 103,71 g
						PTN: 10,53 g	LIP: 10,35 g
						KCAL: 385,49 g	CHO: 58,19 g
						PTN: 16,01 g	LIP: 19,43 g

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI- (2 a 5 anos) - Nádia

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo de fubá
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão + doce de leite	Leite com fruta + biscoito doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	logurte + biscoito doce integral + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Café com leite + biscoito doce	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Leite com fruta + biscoito doce
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão de milho + creme vegetal	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Café com leite + pão + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Chá + pão + doce de leite	Purê de batata + carne moída ao molho	Mingau de chocolate + fruta	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Suco integral + biscoito sequilho	Chá + pão + doce de leite	Suco integral + pão de centeio + creme vegetal	Café com leite + biscoito salgado + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Chá com leite + biscoito salgado	Purê de batata + carne moída ao molho	Café com leite + biscoito doce	Macarrão + carne moída ao molho	Chá com leite + biscoito salgado
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Arroz doce	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	Polenta + frango ao molho + salada	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUA

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI- (2 a 5 anos) - Arcelina

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo de fubá
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão + doce de leite	Leite com fruta + biscoito doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	logurte + biscoito doce integral + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Café com leite + biscoito doce	Suco integral + pão + doce de fruta	Suco integral + pão + doce de fruta	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Leite com fruta + biscoito doce
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão de milho + creme vegetal	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Café com leite + pão + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Leite com fruta + biscoito doce	Mingau de chocolate + fruta	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Suco integral + biscoito sequilho	Chá + pão + doce de leite	Suco integral + pão de centeio + creme vegetal	Café com leite + biscoito salgado + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito doce	logurte + biscoito doce integral	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Arroz doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Leite com fruta + biscoito doce	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUA

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - AWAJI

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo de fubá
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão + doce de leite	Leite com fruta + biscoito doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	iogurte + biscoito doce integral + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Café com leite + biscoito doce	Suco integral + pão + doce de fruta	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Leite com fruta + biscoito doce
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho + suco
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão de milho + creme vegetal	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Café com leite + pão + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá + pão + doce de leite	Leite com fruta + biscoito doce	Mingau de chocolate + fruta	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo	FERIADO
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Suco integral + biscoito sequilho	Chá + pão + doce de leite	Suco integral + pão de centeio + creme vegetal	Café com leite + biscoito salgado + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito doce	iogurte + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + carne ao molho	Macarrão + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	Leite com fruta + biscoito doce	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Macarrão + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - AWAJI sem ovo e sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo sem ovo e sem lactose
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leite de soja com fruta + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem sem lactose + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem ovo e sem lactose com queijo cenoura e alface	logurte sem lactose + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco integral + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho + suco
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Café com leite de soja + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + carne ao molho + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Mingau de chocolate com leite de soja + fruta	Café com leite de soja + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose	FERIADO
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Suco integral + biscoito sem ovo e sem lactose	Chá + pão sem ovo e sem lactose + doce de leite	Suco integral + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem ovo e sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Pão sem ovo e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem ovo e sem lactose + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + carne ao molho	Macarrão + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce com leite de soja	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem ovo e sem lactose com queijo cenoura e alface	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Pão sem ovo e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem ovo e sem lactose + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Macarrão + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - AWAJI - APLV e sem soja

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo sem leite e sem soja
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00 - 14:30hs					Leite de soja com fruta + pão sem leite e sem soja + doce de fruta
JANTAR 16:30 - 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão sem leite e sem soja + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem soja	Leite de soja com cereal de milho sem sem lactose + banana picada	Suco integral + sanduiche de pão sem leite e sem soja com queijo cenoura e alface	logurte de soja + biscoito sem leite e sem soja + fruta
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoca desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja	Suco integral + pão sem leite e sem soja + doce de fruta	Leite de soja com fruta + pão sem leite e sem soja + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem soja
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho + suco
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão sem leite e sem soja + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão sem leite e sem soja + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja + fruta	Café com leite de soja + pão sem leite e sem soja + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Chá + pão sem leite e sem soja + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem soja	Mingau de chocolate com leite de soja + fruta	Café com leite de soja + pão sem leite e sem soja + creme vegetal + queijo sem lactose	FERIADO
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja + fruta	Suco integral + biscoito sem leite e sem soja	Chá + pão sem leite e sem soja + doce de leite	Suco integral + pão sem leite e sem soja + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja + fruta
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoca desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Chá com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja	logurte de soja + biscoito sem leite e sem soja	Chá com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem soja	Suco de abacaxi + pão sem leite e sem soja + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem soja	Pão sem leite e sem soja + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem leite e sem soja + suco
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + carne ao molho	Macarrão + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Arroz doce com leite de soja	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduiche de pão sem leite e sem soja com queijo cenoura e alface	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem soja	Pão sem leite e sem soja + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem leite e sem soja + suco
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Macarrão + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUA

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo sem lactose
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem lactose + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface	iogurte sem lactose + biscoito sem lactose + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco integral + pão sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho + suco
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão sem lactose + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta	Café com leite de soja + pão sem lactose + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá + pão sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Mingau de chocolate com leite de soja + fruta	Café com leite de soja + pão sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose	FERIADO
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta	Suco integral + biscoito sem lactose	Chá + pão sem lactose + doce de leite	Suco integral + pão sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	iogurte sem lactose + biscoito sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi + pão sem lactose + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Pão sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem lactose + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce com leite de soja	Leite de soja com cereal de milho sem lactose + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Pão sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem lactose + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Macarrão + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)



MUNICÍPIO DE PARANAGUA
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral
CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - sem glúten
Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo sem glúten
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leite com fruta + pão sem glúten + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão sem glúten + doce de leite	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Leite com cereal de milho sem glúten + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface	logurte + biscoito sem glúten + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Café com leite + biscoito sem glúten	Suco integral + pão sem glúten + doce de fruta	Leite com fruta + pão sem glúten + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Leite com fruta + biscoito sem glúten
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + suco
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão sem glúten + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão sem glúten + creme vegetal	Café com leite + biscoito sem glúten + fruta	Café com leite + pão sem glúten + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá + pão sem glúten + doce de leite	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Mingau de chocolate + fruta	Café com leite + pão sem glúten + creme vegetal + queijo	FERIADO
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite + biscoito sem glúten + fruta	Suco integral + biscoito sem glúten	Chá + pão sem glúten + doce de leite	Suco integral + pão sem glúten + creme vegetal	Café com leite + biscoito sem glúten+ fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite + biscoito sem glúten	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Café com leite + biscoito sem glúten	logurte + biscoito sem glúten	Chá com leite + biscoito sem glúten
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Suco de abacaxi + pão sem glúten + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Café com leite + biscoito sem glúten	Pão sem glúten + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce	Leite com cereal de milho sem glúten + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Pão sem glúten + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)



MUNICÍPIO DE PARANAGUA
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral
CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - sem glúten e sem lactose
Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo sem glúten e sem lactose
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de leite	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem glúten + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface	logurte sem lactose+ biscoito sem glúten e sem lactose + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco integral + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + suco
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Café com leite de soja + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de leite	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Mingau de chocolate com leite de soja + fruta	Café com leite de soja + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + queijo	FERIADO
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose+ fruta	Suco integral + biscoito sem glúten e sem lactose	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de leite	Suco integral + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	logurte sem lactose+ biscoito sem glúten e sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Pão sem glúten e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten e sem lactose +
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce com leite de soja	Leite de soja com cereal de milho sem glúten + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Pão sem glúten e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten e sem lactose +
JANTAR 16:30- 17:00hs	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)



MUNICÍPIO DE PARANAGUA
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral
CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - diet
Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco com adoçante + bolo diet
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz integral + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leite desnatado com fruta + pão integral + doce de fruta diet
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	logurte diet + biscoito salgado + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz integral + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz integral + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito diet	Suco integral + pão integral + doce de fruta diet	Leite desnatado com fruta + pão integral + doce de fruta diet	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	Leite desnatado com fruta + biscoito diet
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz integral + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (arroz integral + carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (arroz integral + frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão integral + carne moída ao molho + suco
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi com adoçante + pão integral + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão integral + creme vegetal	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado + fruta	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz integral + feijão + omelete assado + salada	Arroz integral + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Mingau de chocolate com leite desnatado com adoçante + fruta	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + creme vegetal + queijo	FERIADO
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (arroz integral + frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (arroz integral + carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado + fruta	Suco integral + biscoito diet	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet	Suco integral + pão de centeio + creme vegetal	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz integral + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz integral + feijão + omelete assado + salada	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito diet	logurte diet + biscoito diet	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (arroz integral + frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão integral + carne moída ao molho	Canja (arroz integral + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Suco de abacaxi com adoçante + pão integral + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Pão integral + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo diet + suco com adoçante
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz integral + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão integral + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce com leite desnatado com adoçante	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão integral com queijo cenoura e alface	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Pão integral + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo diet + suco com adoçante
JANTAR 16:30- 17:00hs	Macarrão integral + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (arroz integral + carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)



MUNICÍPIO DE PARANAGUA
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral
CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - APLV e sem ovo
Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1 Suco + bolo sem leite e sem ovo
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leitede soja com fruta + pão sem leite e sem ovo + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs					Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Chá + pão sem leite e sem ovo + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem leite e sem ovo com creme vegetal cenoura e alface	logurte de soja + biscoito sem leite e sem ovo + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Suco integral + pão sem leite e sem ovo + doce de fruta	Leite de soja com fruta + pão sem leite e sem ovo + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho + suco
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco de abacaxi + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal + fruta	Suco integral + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo + fruta	Café com leite de soja + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal	FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + carne ao molho + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	FERIADO
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá + pão sem leite e sem ovo + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo	Mingau de chocolate com leite de soja + fruta	Café com leite de soja + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal	FERIADO
JANTAR 16:30- 17:00hs	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo + fruta	Suco integral + biscoito sem leite e sem ovo	Chá + pão sem leite e sem ovo + doce de leite	Suco integral + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo + fruta
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	logurte de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Chá com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo
JANTAR 16:30- 17:00hs	Polenta + frango ao molho + salada	Purê de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída ao molho	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo	Suco de abacaxi + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Pão sem leite e sem ovo + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem leite e sem ovo + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Macarrão + carne moída ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce com leite de soja	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão sem leite e sem ovo com creme vegetal cenoura e alface	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo	Pão sem leite e sem ovo + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem leite e sem ovo + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Macarrão + carne moída ao molho	Sopa de frango (mandioca + abóbora + abobrinha)	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Polenta + frango ao molho + salada	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura)

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patricia dos Santos Alves
 Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
 Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
 Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
 CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
 Coordenadora Operacional
 Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
10:00HS 15:00HS					Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta		KCAL: 780,55 g CHO: 101,05 g PTN: 29,73 g LIP: 31,19 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	4	5	6	7	8		
10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada		KCAL: 763,20 g CHO: 84,53 g PTN: 28,76 g LIP: 29,74 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	11	12	13	14			
10:00HS 15:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite com fruta + biscoito doce	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO		KCAL: 762,46 g CHO: 87,57 g PTN: 27,12 g LIP: 35,50 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	18	19	20	21			
10:00HS 15:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada		KCAL: 662,86 g CHO: 80,92 g PTN: 29,25 g LIP: 30,46 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	25	26	27	28			
10:00HS 15:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão parafuso + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco		KCAL: 664,33 g CHO: 99,39 g PTN: 22,07 g LIP: 21,75 g

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana
3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - diet

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
10:00HS 15:00HS					Arroz integral + feijão + frango refogado + salada + fruta	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	8
10:00HS 15:00HS	Arroz integral + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz integral + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
10:00HS 15:00HS	Arroz integral + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco com adoçante	Arroz integral + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Macarrão integral + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
10:00HS 15:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz integral + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz integral + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz integral + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz integral + feijão + quibe assado + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
10:00HS 15:00HS	Risoto de frango (2 legumes) com arroz integral + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão integral + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão integral + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo diet + suco com adoçante	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
10:00HS 15:00HS					Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	8
10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
10:00HS 15:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
10:00HS 15:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
10:00HS 15:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão parafuso + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem lactose + suco	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana
3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lúgia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - sem glúten

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
10:00HS 15:00HS					Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	8
10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite com cereal de milho sem glúten + banana picada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
10:00HS 15:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Macarrão sem glúten + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
10:00HS 15:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
10:00HS 15:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem glúten + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten + suco	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana
3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - sem glúten e sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
10:00HS 15:00HS					Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
	4	5	6	7	8	
10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem glúten + banana picada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
	11	12	13	14		
10:00HS 15:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Macarrão sem glúten + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
	18	19	20	21		
10:00HS 15:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
	25	26	27	28		
10:00HS 15:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem glúten e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten e sem lactose + suco	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana
3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - Especial

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PARCIAL 10:00HS					Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta		KCAL: 780,55 g CHO: 101,05 g PTN: 29,73 g LIP: 31,19 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta		KCAL: 622,64 g CHO: 124,64 g PTN: 14,03 g LIP: 10,27 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	4	5	6	7	8		
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada		KCAL: 763,20 g CHO: 84,53 g PTN: 28,76 g LIP: 29,74 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite + biscoito doce + fruta	Suco integral + pão + doce de fruta + fruta	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Suco + sanduíche de pão fatiado com queijo alface e cenoura		KCAL: 394,02 g CHO: 73,51 g PTN: 7,89 g LIP: 8,09 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	11	12	13	14	15		
PARCIAL 10:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite com fruta + biscoito doce	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO		KCAL: 762,46 g CHO: 87,57 g PTN: 27,12 g LIP: 35,50 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de fubá + fruta	Chá + pão + doce de leite + fruta	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo + fruta	FERIADO		KCAL: 485,22 g CHO: 69,70 g PTN: 12,32 g LIP: 11,77 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	18	19	20	21	22		
PARCIAL 10:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada		KCAL: 662,86 g CHO: 80,92 g PTN: 29,25 g LIP: 30,46 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite + biscoito doce + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco de abacaxi + bolo de laranja	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada		KCAL: 534,30 g CHO: 95,41 g PTN: 11,42 g LIP: 8,62 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	25	26	27	28	29		
PARCIAL 10:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão parafuso + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco		KCAL: 664,33 g CHO: 99,39 g PTN: 22,07 g LIP: 21,75 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	logurte + biscoito doce integral + fruta	Leite com fruta + biscoito doce integral	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco		KCAL: 509,48 g CHO: 94,44 g PTN: 11,63 g LIP: 8,88 g

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lúgia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - Especial - sem glúten e sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
PARCIAL 10:00HS						Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS						Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta + fruta
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	8
	4	5	6	7	8	
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta		Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Suco integral + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + biscoito sem glúten e sem lactose		Suco + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose alface e cenoura
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
	11	12	13	14	15	
PARCIAL 10:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite com fruta + biscoito doce	Macarrão sem glúten + frango ensopado + salada + fruta		FERIADO
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Leite com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem glúten e sem lactose + fruta	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta + fruta	Café com leite + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose + fruta		FERIADO
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
	18	19	20	21	22	
PARCIAL 10:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada		Arroz + feijão + quibe assado + salada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi + bolo sem glúten e sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta + fruta		Leite de soja com cereal de milho sem glúten e sem lactose + banana picada
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
	25	26	27	28	29	
PARCIAL 10:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral		Pão sem glúten e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten e sem lactose + suco
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Suco de abacaxi natural + biscoito sem glúten e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	iogurte sem lactose + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose		Pão sem glúten e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten e sem lactose + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - Especial - Nácar

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta 1
PARCIAL 10:00HS					Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta
SERVIÇO	Segunda 4	Terça 5	Quarta 6	Quinta 7	Sexta 8
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite + biscoito doce + fruta	Suco integral + pão + doce de fruta + fruta	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Suco + sanduíche de pão fatiado com queijo alface e cenoura
SERVIÇO	Segunda 11	Terça 12	Quarta 13	Quinta 14	Sexta 15
PARCIAL 10:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de fubá + fruta	Chá + pão + doce de leite + fruta	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo + fruta	FERIADO
SERVIÇO	Segunda 18	Terça 19	Quarta 20	Quinta 21	Sexta 22
PARCIAL 10:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite + biscoito doce + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco de abacaxi + bolo de laranja	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada
SERVIÇO	Segunda 25	Terça 26	Quarta 27	Quinta 28	Sexta 29
PARCIAL 10:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	logurte + biscoito doce integral + fruta	Leite com fruta + biscoito doce integral	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - Especial - Eufrasina

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta 1
PARCIAL 08:00HS					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS					Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta
SERVIÇO	Segunda 4	Terça 5	Quarta 6	Quinta 7	Sexta 8
PARCIAL 08:00HS	Café com leite + biscoito doce + fruta	Suco integral + pão + doce de fruta + fruta	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Suco + sanduíche de pão fatiado com queijo alface e cenoura
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada
SERVIÇO	Segunda 11	Terça 12	Quarta 13	Quinta 14	Sexta 15
PARCIAL 08:00HS	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de fubá + fruta	Chá + pão + doce de leite + fruta	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo + fruta	FERIADO
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO
SERVIÇO	Segunda 18	Terça 19	Quarta 20	Quinta 21	Sexta 22
PARCIAL 08:00HS	Café com leite + biscoito doce + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco de abacaxi + bolo de laranja	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada
SERVIÇO	Segunda 25	Terça 26	Quarta 27	Quinta 28	Sexta 29
PARCIAL 08:00HS	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	logurte + biscoito doce integral + fruta	Leite com fruta + biscoito doce integral	Café com leite + biscoito doce + fruta
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - Especial - sem ovo e sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
PARCIAL 10:00HS					Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS					Leite de soja com fruta + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta + fruta	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	8
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Suco integral + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi natural + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco + sanduíche de pão sem ovo e sem lactose com queijo sem lactose alface e cenoura	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
PARCIAL 10:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite de soja com fruta + biscoitosem ovo e sem lactose	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem ovo e sem lactose + fruta	Chá + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta + fruta	Café com leite de soja + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose + fruta	FERIADO	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
PARCIAL 10:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi + bolo sem ovo e sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
PARCIAL 10:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão parafuso + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem ovo e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem ovo e sem lactose + suco	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Suco de abacaxi natural + biscoito sem ovo e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoitosem ovo e sem lactose	Pão sem ovo e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem ovo e sem lactose + suco	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - Escolas Parciais - Especial - sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
PARCIAL 10:00HS						Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS						Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta + fruta
SERVIÇO	Segunda 4	Terça 5	Quarta 6	Quinta 7	Sexta 8	
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite de soja + biscoito sem lactose+ fruta	Suco integral + pão sem lactose + doce de fruta + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi natural + biscoito sem lactose	Suco + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose alface e cenoura	
SERVIÇO	Segunda 11	Terça 12	Quarta 13	Quinta 14	Sexta 15	
PARCIAL 10:00HS	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Leite com fruta + biscoito doce	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	FERIADO	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem lactose+ fruta	Chá + pão sem lactose + doce de fruta + fruta	Café com leite de soja + pão sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose + fruta	FERIADO	
SERVIÇO	Segunda 18	Terça 19	Quarta 20	Quinta 21	Sexta 22	
PARCIAL 10:00HS	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi + bolo sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	
SERVIÇO	Segunda 25	Terça 26	Quarta 27	Quinta 28	Sexta 29	
PARCIAL 10:00HS	Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão parafuso + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem lactose + suco	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Suco de abacaxi natural + biscoito sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Pão sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem lactose + suco	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Ensino Especial - Eva Cavani e Maria Nely

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS					Café com leite + biscoito doce		KCAL: 396,10 g CHO: 61,82 g PTN: 9,10 g LIP: 12,23 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS					Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão		KCAL: 999,54 g CHO: 115,68 g PTN: 41,75 g LIP: 40,68 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS	Chá + pão + doce de leite	Suco polpa + pão de milho + creme vegetal	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	logurte + biscoito doce integral + fruta		KCAL: 370,73 g CHO: 66,97 g PTN: 10,10 g LIP: 5,16 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + frango refogado com legume + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada		KCAL: 764,75 g CHO: 96,81 g PTN: 34,10 g LIP: 28,06 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal	Suco + bolo de laranja	Café com leite + biscoito doce	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	FERIADO		KCAL: 424,10 g CHO: 66,08 g PTN: 8,91 g LIP: 13,41 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Macarrão parafuso + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO		KCAL: 718,19 g CHO: 72,28 g PTN: 25,93 g LIP: 36,50 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS	Café com leite + biscoito salgado	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal	Suco + bolo de fubá	Café com leite + biscoito salgado		KCAL: 351,41 g CHO: 53,38 g PTN: 7,39 g LIP: 10,62 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz + feijão quibe assado + salada		KCAL: 694,61 g CHO: 77,64 g PTN: 27,58 g LIP: 23,19 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + pão + creme vegetal	Leite com fruta + biscoito doce		KCAL: 392,89 g CHO: 61,60 g PTN: 9,63 g LIP: 11,31 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Risoto de frango (2 tipos de legume) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco		KCAL: 724,24 g CHO: 95,13 g PTN: 25,21 g LIP: 28,05 g

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Ensino Especial - Maria Nely dieta pastosa

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
MERENDA						Papinha de frango (mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
	4	5	6	7	8	
MERENDA	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
	11	12	13	14		
MERENDA	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)		FERIADO
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
	18	19	20	21		
MERENDA	Papinha de frango (mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
	25	26	27	28		
MERENDA	Sopa de frango (macarrão + mandioca + beterraba + abobrinha)	Sopa de carne (macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (batata + abóbora + cado de feijão)	Papinha de frango (mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Ensino Especial - Maria Nely - sem ovo

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
MERENDA 10:00HS 15:00HS					Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	8
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + frango refogado com legume + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Macarrão parafuso + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz + feijão quibe assado + salada	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Risoto de frango (2 tipos de legume) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas - Complexo Nereu Gouvea

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
					1
DESJEJUM					
MERENDA					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM			-	Fruta	
MERENDA	Mingau de chocolate	Chá com leite + biscoito doce integral	-	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Leite com fruta + biscoito doce
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM			-	Fruta	FERIADO
MERENDA	Café com leite + biscoito doce	Leite com fruta + biscoito doce	-	Suco + pão de cenoura + doce de fruta	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM			-	Fruta	
MERENDA	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	-	Leite com fruta + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM			-	Fruta	
MERENDA	Arroz doce	Café com leite + biscoito doce	-	logurte + biscoito doce integral	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM					Café com leite + pão de cenoura + creme vegetal	KCAL: 297,25 g PTN: 7,97 g CHO: 45,24 g LIP: 4,63 g
ALMOÇO					Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão	KCAL: 955,34 g PTN: 40,77 g CHO: 106,19 g LIP: 40,35 g
MERENDA					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	KCAL: 317,64 g PTN: 9,36 g CHO: 53,93 g LIP: 7,74 g
SERVIÇO	4	5	6	7	8	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Café com leite + biscoito salgado	Suco + pão de centeio + creme vegetal	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão de milho + creme vegetal	logurte + biscoito doce integral + fruta	KCAL: 350,65 g PTN: 8,60 g CHO: 60,87 g LIP: 4,73 g
ALMOÇO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	KCAL: 583,13 g PTN: 28,40 g CHO: 62,64 g LIP: 23,38 g
MERENDA	Mingau de chocolate	Chá com leite + biscoito doce integral	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Leite com fruta + biscoito doce	KCAL: 424,08 g PTN: 9,79 g CHO: 75,07 g LIP: 9,79 g
SERVIÇO	11	12	13	14	15	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal	Suco + bolo de laranja	Chá + pão + doce de leite	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	FERIADO	KCAL: 364,77 g PTN: 6,33 g CHO: 63,15 g LIP: 9,60 g
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Macarrão parafuso + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO	KCAL: 690,47 g PTN: 33,94 g CHO: 76,85 g LIP: 27,57 g
MERENDA	Café com leite + biscoito doce	Leite com fruta + biscoito doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão de cenoura + doce de fruta	FERIADO	KCAL: 287,94 g PTN: 7,39 g CHO: 47,94 g LIP: 7,29 g
SERVIÇO	18	19	20	21	22	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Café com leite + biscoito salgado	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal	Leite com fruta + biscoito doce	Suco + bolo de fubá	Suco + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	KCAL: 330,17 g PTN: 7,65 g CHO: 48,31 g LIP: 11,20 g
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz + feijão quibe assado + salada	KCAL: 656,69 g PTN: 25,88 g CHO: 73,08 g LIP: 22,77 g
MERENDA	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Chá + pão + doce de leite	Leite com fruta + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	KCAL: 319,77 g PTN: 6,79 g CHO: 55,27 g LIP: 7,76 g
SERVIÇO	25	26	27	28	29	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco	KCAL: 390,20 g PTN: 9,61 g CHO: 65,25 g LIP: 9,71 g
ALMOÇO	Risoto de frango (2 tipos de legume) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta	KCAL: 710,67 g PTN: 28,89 g CHO: 85,80 g LIP: 28,09 g
MERENDA	Arroz doce	Café com leite + biscoito doce	Suco + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	logurte + biscoito doce integral	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco	KCAL: 442,33 g PTN: 12,62 g CHO: 74,49 g LIP: 9,48 g

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - diet

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM					1 Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + creme vegetal
ALMOÇO					Arroz integral + feijão + carne moída ensopada + macarrão
MERENDA					Leite desnatado com fruta + pão integral + doce de fruta diet
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Suco com adoçante + pão de centeio + creme vegetal	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco com adoçante + pão integral + creme vegetal	logurte diet + biscoito diet+ fruta
ALMOÇO	Arroz integral + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz integral + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz integral + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz integral + feijão + frango ensopado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada
MERENDA	Mingau de chocolate com leite desnatado com adoçante	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito diet	Leite desnatado com fruta + pão integral + doce de fruta diet	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	Leite desnatado com fruta + biscoito diet
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM	Suco de abacaxi com adoçante + pão integral + creme vegetal	Suco com adoçante + bolo diet	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	FERIADO
ALMOÇO	Arroz integral + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz integral + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Macarrão integral + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO
MERENDA	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito diet	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco com adoçante + pão integral + doce de fruta diet	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Suco de abacaxi com adoçante + pão integral + creme vegetal	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Suco com adoçante + bolo diet	Suco com adoçante + sanduíche de pão integral com queijo cenoura e alface
ALMOÇO	Arroz integral + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz integral + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz integral + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz integral + feijão quibe assado + salada
MERENDA	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Suco de abacaxi com adoçante + pão integral + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Pão integral + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolodiet+ suco com adoçante
ALMOÇO	Risoto de frango (2 tipos de legume) com arroz integral + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz integral + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Macarrão integral + carne moída ao molho + salada + fruta
MERENDA	Arroz doce com leite desnatado com adoçante	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito diet	Suco com adoçante + sanduíche de pão integral com queijo cenoura e alface	logurte diet + biscoito diet	Pão integral + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolodiet + suco com adoçante

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolândia Ind. e Comercio de Alimento:



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - sem glúten

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
					1
DESJEJUM					Café com leite + pão sem glúten + creme vegetal
ALMOÇO					Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão sem glúten
MERENDA					Leite com fruta + pão sem glúten + doce de fruta
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM	Café com leite + biscoito sem glúten	Suco + pão sem glúten + creme vegetal	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem glúten + creme vegetal	iogurte + biscoito sem glúten + fruta
ALMOÇO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada
MERENDA	Mingau de chocolate	Chá com leite + biscoito sem glúten	Leite com fruta + pão sem glúten + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Leite com fruta + biscoito sem glúten
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM	Suco de abacaxi + pão sem glúten + creme vegetal	Suco + bolo sem glúten	Chá + pão sem glúten + doce de leite	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	FERIADO
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Macarrão sem glúten + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO
MERENDA	Café com leite + biscoito sem glúten	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem glúten + doce de fruta	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM	Café com leite + biscoito sem glúten	Suco de abacaxi + pão sem glúten + creme vegetal	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Suco + bolo sem glúten	Suco + sanduíche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz + feijão quibe assado + salada
MERENDA	Chá com leite + biscoito sem glúten	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Chá + pão sem glúten + doce de leite	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Chá com leite + biscoito sem glúten
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Suco de abacaxi + pão sem glúten + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Café com leite + biscoito sem glúten	Pão sem glúten + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten + suco
ALMOÇO	Risoto de frango (2 tipos de legume) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta
MERENDA	Arroz doce	Café com leite + biscoito sem glúten	Suco + sanduíche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface	iogurte + biscoito sem glúten	Pão sem glúten + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolândia Ind. e Comercio de Alimento:



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM					Café com leite de soja + pão sem lactose + creme vegetal
ALMOÇO					Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão
MERENDA					Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco + pão sem lactose + creme vegetal	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem lactose + creme vegetal	logurte sem lactose + biscoito sem lactose + fruta
ALMOÇO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada
MERENDA	Mingau de chocolate com leite de soja	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM	Suco de abacaxi + pão sem lactose + creme vegetal	Suco + bolo sem lactose	Chá + pão sem lactose + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	FERIADO
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Macarrão parafuso + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO
MERENDA	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem lactose + doce de fruta	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi + pão sem lactose + creme vegetal	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco + bolo sem lactose	Suco + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz + feijão quibe assado + salada
MERENDA	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Chá + pão sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM	sem lactose	Suco de abacaxi + pão sem lactose + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Pão sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem lactose + suco
ALMOÇO	Risoto de frango (2 tipos de legume) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta
MERENDA	Arroz doce com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface	logurte sem lactose + biscoito sem lactose	Pão sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem lactose + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolândia Ind. e Comercio de Alimento:



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - sem glúten e sem lactose

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM					1 Café com leite de soja + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal
ALMOÇO					Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão sem glúten
MERENDA					Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	logurte sem lactose + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta
ALMOÇO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada
MERENDA	Mingau de chocolate com leite de soja	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM	Suco de abacaxi + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Suco + bolo sem glúten e sem lactose	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de leite	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	FERIADO
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Macarrão sem glúten + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO
MERENDA	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco + bolo sem glúten e sem lactose	Suco + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz + feijão quibe assado + salada
MERENDA	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Pão sem glúten e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten e sem lactose + suco
ALMOÇO	Risoto de frango (2 tipos de legume) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta
MERENDA	Arroz doce com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface	logurte sem lactose + biscoito sem glúten e sem lactose	Pão sem glúten e sem lactose + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten e sem lactose + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolândia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - sem glúten e diet

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM					1 Café com leite desnatado com adoçante + pão sem glúten + creme vegetal
ALMOÇO					Arroz integral + feijão + carne moída ensopada + macarrão sem glúten
MERENDA					Leite desnatado com fruta + pão sem glúten + doce de fruta diet
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito sem glúten	Suco com adoçante + pão sem glúten + creme vegetal	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem glúten + creme vegetal	logurte diet + biscoito sem glúten + fruta
ALMOÇO	Arroz integral + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz integral + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz integral + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz integral + feijão + frango ensopado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada
MERENDA	Mingau de chocolate com leite desnatado	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito sem glúten	Leite desnatado com fruta + pão sem glúten + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito sem glúten	Leite desnatado com fruta + biscoito sem glúten
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM	Suco de abacaxi com adoçante + pão sem glúten + creme vegetal	Suco com adoçante + bolo sem glúten	Chá com adoçante + pão sem glúten + doce de fruta diet	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito sem glúten	FERIADO
ALMOÇO	Arroz integral + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz integral + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Macarrão sem glúten + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO
MERENDA	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito sem glúten	Leite desnatado com fruta + biscoito sem glúten	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem glúten + doce de fruta	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito sem glúten	Suco de abacaxi com adoçante + pão sem glúten + creme vegetal	Leite desnatado com fruta + biscoito sem glúten	Suco com adoçante + bolo sem glúten	Suco com adoçante + sanduíche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface
ALMOÇO	Arroz integral + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz integral + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz integral + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz integral + feijão quibe assado + salada
MERENDA	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito sem glúten	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito sem glúten	Chá + pão sem glúten + doce de fruta diet	Leite desnatado com fruta + biscoito sem glúten	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito sem glúten
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM	Leite desnatado com fruta + biscoito sem glúten	Suco de abacaxi com adoçante + pão sem glúten + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito sem glúten	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito sem glúten	Pão sem glúten + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten + suco com adoçante
ALMOÇO	Risoto de frango (2 tipos de legume) com arroz integral + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz integral + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta
MERENDA	Arroz doce com leite desnatado	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito sem glúten	Suco + sanduíche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface	logurte diet + biscoito sem glúten	Pão sem glúten + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem glúten + suco com adoçante

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - APLV

Novembro/2019



Serviços Inteligentes de Alimentação

SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM					Café com leite de soja + pão sem leite + creme vegetal
ALMOÇO					Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão
MERENDA					Leite de soja com fruta + pão sem leite + doce de fruta
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM	Café com leite de soja + biscoito sem leite	Suco + pão sem leite + creme vegetal	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem leite + creme vegetal	logurte de soja + biscoito sem leite + fruta
ALMOÇO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada
MERENDA	Mingau de chocolate com leite de soja	Chá com leite de soja + biscoito sem leite	Leite de soja com fruta + pão sem leite + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM	Suco de abacaxi + pão sem leite + creme vegetal	Suco + bolo sem leite	Chá + pão sem leite + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite	FERIADO
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Macarrão parafuso + frango ao molho + salada + fruta	FERIADO
MERENDA	Café com leite de soja + biscoito sem leite	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + pão sem leite + doce de fruta	FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM	Café com leite de soja + biscoito sem leite	Suco de abacaxi + pão sem leite + creme vegetal	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite	Suco + bolo sem leite	Suco + sanduíche de pão sem leite com queijo sem lactose cenoura e alface
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Arroz + feijão quibe assado + salada
MERENDA	Chá com leite de soja + biscoito sem leite	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite	Chá + pão sem leite + doce de fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite	Chá com leite de soja + biscoito sem leite
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM	sem lactose	Suco de abacaxi + pão sem leite + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite	Café com leite de soja + biscoito sem leite	Pão sem leite + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem leite + suco
ALMOÇO	Risoto de frango (2 tipos de legume) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta
MERENDA	Arroz doce com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem leite	Suco + sanduíche de pão sem leite com queijo sem lactose cenoura e alface	logurte de soja + biscoito sem leite	Pão sem leite + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo sem leite + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolândia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - Fenil

Julho/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA					Café preto + biscoito fenil
SERVIÇO	4	5	6	7	8
MERENDA	Suco de limão + biscoito fenil	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil	Café preto + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil
SERVIÇO	11	12	13	14	15
MERENDA	Suco de maracujá + biscoito fenil	Café preto + biscoito fenil	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Café preto + biscoito fenil
SERVIÇO	18	19	20	21	22
MERENDA	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil	Café preto + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Suco de limão + biscoito fenil	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil
SERVIÇO	25	26	27	28	29
MERENDA	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil	Suco de maracujá + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Café preto + biscoito fenil

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - EJA

Novembro/2019



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
				KCAL: 0,00 g CHO: 0,00 g PTN: 0,00 g LIP: 0,00 g
Segunda 4	Terça 5	Quarta 6	Quinta 7	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão	KCAL: 895,87 g CHO: 114,75 g PTN: 40,75 g LIP: 31,41 g
Segunda 11	Terça 12	Quarta 13	Quinta 14	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado com legume + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Macarrão parafuso + frango ao molho + salada + fruta	KCAL: 666,80 g CHO: 77,59 g PTN: 32,62 g LIP: 25,47 g
Segunda 18	Terça 19	Quarta 20	Quinta 21	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	KCAL: 788,42 g CHO: 107,45 g PTN: 39,69 g LIP: 28,71 g
Segunda 25	Terça 26	Quarta 27	Quinta 28	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Risoto de frango (2 legumes) + salada + fruta	Macarrão parafuso + carne moída ao molho + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco	KCAL: 709,87 g CHO: 103,10 g PTN: 28,49 g LIP: 21,23 g

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves

t. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina

CRN 8ª REGIÃO Nº 8302

Coordenadora Operacional

Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio - CMAE

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	1
MANHÃ TARDE					Achocolatado + pão + creme vegetal	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	8
MANHÃ TARDE	Achocolatado + biscoito	Suco + fruta	Achocolatado + pão + creme vegetal	Achocolatado + barrinha de cereal	Suco + pão + creme vegetal	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	15
MANHÃ TARDE	Suco + fruta	Achocolatado + barrinha de cereal	Suco + pão + creme vegetal	Achocolatado + pão + creme vegetal	FERIADO	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	22
MANHÃ TARDE	Achocolatado + barrinha de cereal	Suco + biscoito	Achocolatado + pão + creme vegetal	Suco + fruta	Achocolatado + pão + creme vegetal	
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	29
MANHÃ TARDE	Suco + barrinha de cereal	Achocolatado + fruta	Suco + pão + creme vegetal	Achocolatado + biscoito	Achocolatado + pão + creme vegetal	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana
3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146-1 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral
CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - Navegantes parcial
Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					1
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					
MERENDA 14:00- 14:30hs					Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs					
SERVIÇO	4	5	6	7	8
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					
MERENDA 14:00- 14:30hs	Polenta + carne moída ao molho	Suco integral + pão + doce de fruta	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Leite com fruta + biscoito doce
JANTAR 16:30- 17:00hs					
SERVIÇO	11	12	13	14	15
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					FERIADO
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					FERIADO
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá + pão + doce de leite	Purê de batata + carne moída ao molho	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo	Leite com fruta + biscoito doce	FERIADO
JANTAR 16:30- 17:00hs					FERIADO
SERVIÇO	18	19	20	21	22
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					
MERENDA 14:00- 14:30hs	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Macarrão + carne moída ao molho	Chá com leite + biscoito salgado
JANTAR 16:30- 17:00hs					
SERVIÇO	25	26	27	28	29
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					
MERENDA 14:00- 14:30hs	Arroz doce	Café com leite + biscoito doce	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	Polenta + frango ao molho + salada	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs					

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana
3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - Edite Lobo

Novembro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
DESJEJUM				
ALMOÇO				
MERENDA				
SERVIÇO	4	5	6	7
DESJEJUM	Café com leite + biscoito salgado	Suco + pão de centeio + creme vegetal	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	logurte + biscoito doce integral + fruta
ALMOÇO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + frango ensopado + salada
MERENDA	Mingau de chocolate	Chá com leite + biscoito doce integral	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce
SERVIÇO	11	12	13	14
DESJEJUM	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal	Suco + bolo de fubá	Chá + pão + doce de leite	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Macarrão parafuso + frango ao molho + salada + fruta
MERENDA	Café com leite + biscoito doce	Suco + pão de cenoura + doce de fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Leite com fruta + biscoito doce
SERVIÇO	18	19	20	21
DESJEJUM	Café com leite + biscoito salgado	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal	Suco + bolo de fubá	Suco + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface
ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão quibe assado + salada
MERENDA	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Chá + pão + doce de leite	Leite com fruta + biscoito doce
SERVIÇO	25	26	27	28
DESJEJUM	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi + pão + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco
ALMOÇO	Risoto de frango (2 tipos de legume) + salada + fruta	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco
MERENDA	Arroz doce	Café com leite + biscoito doce	Suco + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface	Pão + frango desfiado ao molho + cenoura + alface + bolo de laranja + suco

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana 3 vezes por semana, servir frutas diferentes (conforme a safra)

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 Nutricionista CRN 8ª REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 040/2016 Fiscal de Portaria 849/2018

Francieli Medina
CRN 8ª REGIÃO Nº 8302
Coordenadora Operacional
Risotolandia Ind. e Comercio de Alimentos Ltda