



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CMEI/CEI - BERÇÁRIOS (6 A 7 MESES)

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
		1	2	3	4	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito salgado	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado	KCAL: 340,89 g PTN: 6,94 g CHO: 47,75 g LIP: 13,87 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	KCAL: 126,61 g PTN: 12,48 g CHO: 14,76 g LIP: 6,88 g
MERENDA 14:00- 14:30hs		Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce	KCAL: 340,89 g PTN: 6,94 g CHO: 47,75 g LIP: 13,87 g
JANTAR 16:30- 17:00hs		Papinha de frango (frango + mandioca+ cenoura + caldo de feijão)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	KCAL: 141,12 g PTN: 14,52 g CHO: 16,14 g LIP: 12,84 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado integral	KCAL: 292,03 g PTN: 5,83 g CHO: 40,01 g LIP: 12,39 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + caldo de feijão)	KCAL: 151,17 g PTN: 11,07 g CHO: 10,52 g LIP: 7,76 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + cereal	KCAL: 328,37 g PTN: 6,92 g CHO: 48,57 g LIP: 12,08 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	KCAL: 235,73 g PTN: 14,96 g CHO: 26,58 g LIP: 19,08 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MEDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + fruta	KCAL: 294,81 g PTN: 5,97 g CHO: 43,03 g LIP: 11,49 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Papinha de frango (frango + mandioca+ cenoura + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + mandioca+ cenoura + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	KCAL: 129,19 g PTN: 12,51 g CHO: 15,34 g LIP: 6,88 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce	KCAL: 334,63 g PTN: 6,93 g CHO: 48,16 g LIP: 12,98 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	KCAL: 232,33 g PTN: 11,41 g CHO: 19,88 g LIP: 13,28 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado integral	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	KCAL: 301,54 g PTN: 6,11 g CHO: 42,12 g LIP: 12,33 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	KCAL: 135,65 g PTN: 12,97 g CHO: 19,90 g LIP: 7,30 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + cereal	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce integral	KCAL: 335,62 g PTN: 6,99 g CHO: 48,64 g LIP: 12,79 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	KCAL: 215,94 g PTN: 14,04 g CHO: 23,21 g LIP: 16,69 g
SERVIÇO	28	29	30	31		MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Fórmula + fruta	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce integral		KCAL: 279,88 g PTN: 5,55 g CHO: 40,52 g LIP: 11,30 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + caldo de feijão)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)		KCAL: 121,80 g PTN: 11,79 g CHO: 7,64 g LIP: 6,27 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal		KCAL: 324,63 g PTN: 6,82 g CHO: 47,91 g LIP: 12,09 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta		KCAL: 278,12 g PTN: 15,78 g CHO: 33,24 g LIP: 23,71 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)

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito salgado	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado	KCAL: 340,89 g PTN: 6,94 g CHO: 47,75 g LIP: 13,87 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs		Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	KCAL: 126,61 g PTN: 12,48 g CHO: 14,76 g LIP: 6,88 g
MERENDA 14:00- 14:30hs		Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce	KCAL: 340,89 g PTN: 6,94 g CHO: 47,75 g LIP: 13,87 g
JANTAR 16:30- 17:00hs		Papinha de frango (frango + mandioca+ cenoura + caldo de feijão)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + mandioca+ cenoura + caldo de feijão)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	KCAL: 141,12 g PTN: 14,52 g CHO: 16,14 g LIP: 12,84 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado integral	KCAL: 292,03 g PTN: 5,83 g CHO: 40,01 g LIP: 12,39 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	KCAL: 151,17 g PTN: 11,07 g CHO: 10,52 g LIP: 7,76 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + cereal	KCAL: 328,37 g PTN: 6,92 g CHO: 48,57 g LIP: 12,08 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	KCAL: 235,73 g PTN: 14,96 g CHO: 26,58 g LIP: 19,08 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce integral	Fórmula + fruta	KCAL: 294,81 g PTN: 5,97 g CHO: 43,03 g LIP: 11,49 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	KCAL: 129,19 g PTN: 12,51 g CHO: 15,34 g LIP: 6,88 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce	KCAL: 334,63 g PTN: 6,93 g CHO: 48,16 g LIP: 12,98 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Papinha de frango (frango + mandioca+ cenoura + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	KCAL: 232,33 g PTN: 11,41 g CHO: 19,88 g LIP: 13,28 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Fórmula + biscoito doce	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito salgado integral	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	KCAL: 301,54 g PTN: 6,11 g CHO: 42,12 g LIP: 12,33 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	KCAL: 135,65 g PTN: 12,97 g CHO: 19,90 g LIP: 7,30 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	Fórmula + cereal	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal	Fórmula + biscoito doce integral	KCAL: 335,62 g PTN: 6,99 g CHO: 48,64 g LIP: 12,79 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Papinha de frango (frango + mandioca+ cenoura + caldo de feijão)	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)	KCAL: 215,94 g PTN: 14,04 g CHO: 23,21 g LIP: 16,69 g
SERVIÇO	28	29	30	31		MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Fórmula + fruta	Fórmula + fruta	Fórmula + biscoito doce integral		KCAL: 279,88 g PTN: 5,55 g CHO: 40,52 g LIP: 11,30 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)		KCAL: 121,80 g PTN: 11,79 g CHO: 7,64 g LIP: 6,27 g
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Fórmula + cereal	Fórmula + fruta	Fórmula + cereal		KCAL: 324,63 g PTN: 6,82 g CHO: 47,91 g LIP: 12,09 g
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Papinha de frango (frango + mandioca+ cenoura + caldo de feijão)	Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)	Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha) + papinha de fruta		KCAL: 278,12 g PTN: 15,78 g CHO: 33,24 g LIP: 23,71 g

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

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

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

Francieli Medina
CRN 8º 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)

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Leite com cereal infantil + biscoito doce integral	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com café + pão fatiado + queijo	Leite com fruta + pão + creme vegetal	KCAL: 265,99 g CHO: 32,45 g PTN: 9,52 g LIP: 9,73 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada	KCAL: 347,72 g CHO: 36,93 g PTN: 18,36 g LIP: 14,16 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs		Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com café + pão fatiado + doce de fruta	Chá com leite + biscoito doce integral	Leite com cereal infantil + biscoito doce integral + fruta	KCAL: 270,75 g CHO: 46,88 g PTN: 6,73 g LIP: 5,27 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	KCAL: 297,76 g CHO: 61,09 g PTN: 16,80 g LIP: 9,29 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Chá com leite + biscoito salgado	Leite com cereal infantil + biscoito doce integral	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com café + pão fatiado + creme vegetal	KCAL: 287,52 g CHO: 43,19 g PTN: 8,36 g LIP: 8,45 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoca desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	KCAL: 456,53 g CHO: 54,81 g PTN: 22,57 g LIP: 15,43 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs	FERIADO	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com cereal infantil + biscoito doce integral + fruta	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com café + pão fatiado + doce de fruta	KCAL: 325,01 g CHO: 55,06 g PTN: 8,85 g LIP: 6,93 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída + suco	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	KCAL: 439,87 g CHO: 53,98 g PTN: 21,07 g LIP: 15,34 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com café + pão fatiado + queijo	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	KCAL: 316,95 g CHO: 43,12 g PTN: 10,68 g LIP: 9,66 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	RECESSO	Arroz integral + feijão + carne ao molho com 1 legume	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada	KCAL: 334,53 g CHO: 42,39 g PTN: 17,59 g LIP: 10,69 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs	RECESSO	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com café + pão fatiado + doce de fruta	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com fruta + pão + creme vegetal	KCAL: 282,70 g CHO: 43,28 g PTN: 8,61 g LIP: 6,81 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + frango ao molho + salada	Macarrão + carne moída + suco	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	KCAL: 285,56 g CHO: 32,22 g PTN: 16,03 g LIP: 10,66 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Leite com cereal infantil + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com café + pão + creme vegetal	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco	KCAL: 261,76 g CHO: 37,91 g PTN: 7,70 g LIP: 7,69 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho com 1 legume	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão + carne moída ensopada + salada	KCAL: 381,39 g CHO: 43,25 g PTN: 18,39 g LIP: 15,10 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Chá com leite + biscoito salgado integral	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral	Leite com cereal infantil + biscoito doce integral + fruta	Leite com café + pão fatiado + doce de fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco	KCAL: 322,57 g CHO: 56,35 g PTN: 8,28 g LIP: 6,82 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Macarrão + carne moída + suco	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Pure de batata + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	KCAL: 374,35 g CHO: 44,46 g PTN: 19,34 g LIP: 13,05 g
SERVIÇO	28	29	30	31		MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite com café + pão fatiado + creme vegetal	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral		KCAL: 310,02 g CHO: 40,99 g PTN: 10,91 g LIP: 10,12 g
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada		KCAL: 482,10 g CHO: 56,86 g PTN: 22,56 g LIP: 17,13 g
MERENDA 14:00 - 14:30hs	RECESSO	Leite com cereal infantil + biscoito doce + fruta	Leite com fruta + pão + creme vegetal	Leite + fruta + farinha láctea + biscoito doce integral		KCAL: 343,80 g CHO: 56,13 g PTN: 9,38 g LIP: 7,99 g
JANTAR 16:30 - 17:00hs	RECESSO	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + carne moída ao molho		KCAL: 204,47 g CHO: 15,92 g PTN: 13,82 g LIP: 9,49 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) Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão de milho + creme vegetal	Café com leite + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal + fruta	Leite com fruta + biscoito doce	KCAL: 258,55 g	CHO: 40,64 g
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada	PTN: 5,16 g	LIP: 4,98 g
MERENDA 14:00- 14:30hs		Leite com fruta + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito salgado	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	KCAL: 334,15 g	CHO: 55,32 g
JANTAR 16:30- 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	PTN: 20,97 g	LIP: 33,51 g
						KCAL: 577,61 g	CHO: 49,03 g
						PTN: 20,97 g	LIP: 33,51 g
						KCAL: 334,15 g	CHO: 55,32 g
						PTN: 8,58 g	LIP: 8,69 g
						KCAL: 339,93 g	CHO: 70,62 g
						PTN: 16,18 g	LIP: 12,49 g
						KCAL: 305,33 g	CHO: 60,40 g
						PTN: 5,00 g	LIP: 4,25 g
						KCAL: 727,66 g	CHO: 64,63 g
						PTN: 23,49 g	LIP: 41,48 g
						KCAL: 535,45 g	CHO: 104,54 g
						PTN: 9,79 g	LIP: 6,79 g
						KCAL: 525,99 g	CHO: 59,87 g
						PTN: 18,65 g	LIP: 24,58 g
						KCAL: 388,06 g	CHO: 61,19 g
						PTN: 9,58 g	LIP: 12,04 g
						KCAL: 499,18 g	CHO: 54,81 g
						PTN: 18,92 g	LIP: 23,13 g
						KCAL: 538,23 g	CHO: 107,82 g
						PTN: 8,96 g	LIP: 8,35 g
						KCAL: 375,11 g	CHO: 31,32 g
						PTN: 13,74 g	LIP: 21,91 g
						KCAL: 397,64 g	CHO: 67,34 g
						PTN: 11,12 g	LIP: 6,77 g
						KCAL: 505,68 g	CHO: 51,21 g
						PTN: 23,74 g	LIP: 22,99 g
						KCAL: 402,82 g	CHO: 63,01 g
						PTN: 11,73 g	LIP: 10,58 g
						KCAL: 453,20 g	CHO: 50,34 g
						PTN: 17,56 g	LIP: 21,00 g
						KCAL: 268,92 g	CHO: 43,16 g
						PTN: 6,25 g	LIP: 6,71 g
						KCAL: 825,01 g	CHO: 66,94 g
						PTN: 25,81 g	LIP: 50,02 g
						KCAL: 331,71 g	CHO: 61,89 g
						PTN: 6,41 g	LIP: 5,78 g
						KCAL: 414,37 g	CHO: 70,86 g
						PTN: 17,13 g	LIP: 22,94 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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão de milho + creme vegetal	Café com leite + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal + fruta	Leite com fruta + biscoito doce
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Chá com leite + biscoito salgado	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite + biscoito salgado	Suco integral + biscoito sequilho	Chá + pão + doce de leite	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00/ 15:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Café com leite + biscoito doce	Macarrão + carne moída	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco + bolo de laranja	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Mingau de aveia + fruta	Macarrão + carne moída + suco polpa	Chá + pão + doce de leite
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco integral + pão de centeio + creme vegetal	Café com leite + pão + creme vegetal + queijo	logurte de morango + biscoito doce integral + fruta	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Leite com fruta + biscoito doce	Macarrão + carne moída + suco	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo	Pure de batata + carne moída ao molho	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite + biscoito doce + fruta	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00/ 15:00hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Café com leite + biscoito salgado	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	

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 Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão de milho + creme vegetal	Café com leite + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal + fruta	Leite com fruta + biscoito doce
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs		Leite com fruta + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite + biscoito salgado	Suco integral + biscoito sequilho	Chá + pão + doce de leite	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00/ 15:00hs	FERIADO	Canjica	Café com leite + biscoito doce	logurte de morango + biscoito doce integral	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco + bolo de laranja	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Mingau de aveia + fruta	Chá com leite + biscoito salgado	Chá + pão + doce de leite
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco integral + pão de centeio + creme vegetal	Café com leite + pão + creme vegetal + queijo	logurte de morango + biscoito doce integral + fruta	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00/ 15:00hs	Leite com fruta + biscoito doce	Vitamina (3 frutas) + biscoito salgado	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Suco integral + pão + doce de fruta + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite + biscoito doce + fruta	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00/ 15:00hs	RECESSO	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Sagú + fruta	

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 Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão de milho + creme vegetal	Café com leite + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal + fruta	Leite com fruta + biscoito doce
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs		Leite com fruta + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito salgado	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite + biscoito salgado	Suco integral + biscoito sequilho	Chá + pão + doce de leite	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoadada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Canjica	Café com leite + biscoito doce	logurte de morango + biscoito doce integral	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída + suco	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco + bolo de laranja	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite com fruta + biscoito salgado	Mingau de aveia + fruta	Chá com leite + biscoito salgado	Chá + pão + doce de leite
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + frango ao molho + salada	Macarrão + carne moída + suco polpa	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco integral + pão de centeio + creme vegetal	Café com leite + pão + creme vegetal + queijo	logurte de morango + biscoito doce integral + fruta	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Leite com fruta + biscoito doce	Vitamina (3 frutas) + biscoito salgado	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo	Suco integral + pão + doce de fruta + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batat)	Macarrão + carne moída + suco	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Pure de batata + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite + biscoito doce + fruta	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Café com leite + biscoito salgado	Sagú + fruta	
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	Arroz + lentilha + carne moída enopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs		Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco integral + biscoito sem ovo e sem lactose	Chá + pão sem ovo e sem lactose + doce de leite	Suco integral + sanduíche de pão sem ovo e sem lactose com queijo sem lactose e cenoura e alfaca + pipoca salgada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Canjica com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	logurte de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco integral + sanduíche de pão sem ovo e sem lactose com queijo sem lactose e cenoura e alfaca + pipoca salgada
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída + suco	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco + bolo sem ovo e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + carne ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Mingau de aveia com leite de soja + fruta	Chá com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Chá + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + frango ao molho + salada	Macarrão + carne moída + suco polpa	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco integral + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose	logurte de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Pão sem ovo e sem lactose + frango refogado com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem ovo e sem lactose + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão + carne moída enopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Café com leite de soja + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose	Suco integral + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta + fruta	Pão sem ovo e sem lactose + frango refogado com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem ovo e sem lactose + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batat)	Macarrão + carne moída + suco	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Pure de batata + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Sagú + fruta	
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	

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) - sem lactose

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose + creme vegetal + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs		Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco integral + biscoito sem lactose	Chá + pão sem lactose + doce de fruta	Suco integral + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose e cenoura e alface +
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Canjica com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem lactose	Suco integral + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose e cenoura e alface +
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco + bolo sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem lactose + banana picada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Mingau de aveia com leite de soja + fruta	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose	Chá + pão sem lactose + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + frango ao molho + salada	Macarrão + carne moída + suco polpa	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco integral + pão sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + pão sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem lactose + fruta	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta	Pão sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem lactose + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Café com leite de soja + pão sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose	Suco integral + pão sem lactose + doce de fruta + fruta	Pão sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem lactose + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Macarrão + carne moída + suco	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Pure de batata + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite de soja com cereal de milho sem lactose + banana picada	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Sagú + fruta	
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	

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) - sem glúten

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão sem glúten + creme vegetal	Café com leite + biscoito sem glúten	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten + creme vegetal + fruta	Leite com fruta + biscoito sem glúten
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs		Leite com fruta + biscoito sem glúten	Chá com leite + biscoito sem glúten	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Leite com fruta + pão sem glúten + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite + biscoito sem glúten	Suco integral + biscoito sem glúten	Chá + pão sem glúten + doce de fruta	Suco integral + sanduíche de pão sem glúten com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Canjica	Café com leite + biscoito sem glúten	logurte de morango + biscoito sem glúten	Suco integral + sanduíche de pão sem glúten com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão sem glúten+ carne moída	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura +batata)
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Suco + bolo sem glúten	Café com leite + biscoito sem glúten + fruta	Leite com cereal de milho sem glúten + banana picada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Mingau de aveia + fruta	Chá com leite + biscoito sem glúten	Chá + pão sem glúten + doce de leite
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + frango ao molho + salada	Macarrão sem glúten + carne moída + suco polpa	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco integral + pão sem glúten + creme vegetal	Café com leite + pão sem glúten + creme vegetal + queijo	logurte de morango + biscoito sem glúten + fruta	Café com leite + biscoito sem glúten+ fruta	Pão sem glúten + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão sem glúten + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Café com leite + pão sem glúten + creme vegetal + queijo	Suco integral + pão sem glúten + doce de fruta + fruta	Pão sem glúten + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Macarrão sem glúten + carne moída + suco	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Pure de batata + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite + biscoito sem glúten + fruta	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite com cereal de milho sem glúten + banana picada	Café com leite + biscoito sem glúten	Sagú + fruta	
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	

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) - diet

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco diet + pão integral + creme vegetal	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral + creme vegetal + fruta	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs		Arroz integral + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão + omelete assado + salada	Arroz integral + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00 - 14:30hs		Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito salgado	Leite desnatado com fruta + pão integral + doce de fruta diet
JANTAR 16:30 - 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (arroz integral + carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (arroz integral + frango + cenoura + batata + 1 legume)
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Suco diet + biscoito salgado	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet	Suco diet + sanduíche de pão integral com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	FERIADO	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz integral + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada	Arroz integral + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00 - 14:30hs	FERIADO	Canjica com leite desnatado com adoçante	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	logurte diet + biscoito salgado	Suco integral + sanduíche de pão integral com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
JANTAR 16:30 - 17:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Risoto (arroz integral + frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão integral + carne moída	Canja (arroz integral + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito salgado	Suco com adoçante + bolo diet	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado + fruta	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	RECESSO	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Arroz integral + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz integral + feijão + omelete assado + salada
MERENDA 14:00 - 14:30hs	RECESSO	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Mingau de aveia com leite desnatado com adoçante + fruta	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet
JANTAR 16:30 - 17:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + frango ao molho + salada	Macarrão integral + carne moída + suco polpa com adoçante	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco diet + pão integral + creme vegetal	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + creme vegetal + queijo	logurte diet + biscoito salgado + fruta	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado + fruta	Pão integral + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo diet + suco com adoçante
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	Arroz integral + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada	Macarrão integral + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00 - 14:30hs	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito salgado	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + creme vegetal + queijo	Suco diet + pão integral + doce de fruta diet + fruta	Pão integral + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo diet + suco com adoçante
JANTAR 16:30 - 17:00hs	Canja (arroz integral + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Macarrão integral + carne moída + suco polpa com adoçante	Risoto (arroz integral + frango + cenoura + batata + 1 legume)	Pure de batata + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado + fruta	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30 - 11:00hs	RECESSO	Arroz integral + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz integral + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00 - 14:30hs	RECESSO	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Sagú com adoçante + fruta	
JANTAR 16:30 - 17:00hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Arroz carreteiro (arroz integral + carne + batata + cenoura + ervilha partida)	

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) - sem glúten e sem lactose

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + omelete assado + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs		Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco integral + biscoito sem glúten e sem lactose	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta	Suco integral + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose e cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Canjica com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco integral + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose e cenoura e alface + pipoca salgada
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão sem glúten+ carne moída	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco + bolo sem glúten e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem glúten + banana picada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + omelete assado + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Mingau de aveia com leite de soja + fruta	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de leite
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + frango ao molho + salada	Macarrão sem glúten + carne moída + suco polpa	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco integral + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Café com leite de soja + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + queijo	logurte sem lactose + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Pão sem glúten e sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten e sem lactose + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão sem glúten + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Café com leite de soja + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + queijo e sem lactose	Suco integral + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta + fruta	Pão sem glúten e sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten e sem lactose + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)	Macarrão sem glúten + carne moída + suco	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Pure de batata + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite de soja com cereal de milho sem glúten + banana picada	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Sagú + fruta	
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	

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) - APLV e sem ovo

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs		Suco integral + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Suco de abacaxi natural + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo
ALMOÇO 10:30- 11:00hs		Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão + frango ao molho + salada	Arroz + lentilha + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs		Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo	Chá com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Leite de soja com fruta + pão sem leite e sem ovo + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs		Polenta + frango ao molho + salada	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Suco integral + biscoito sem leite e sem ovo	Chá + pão sem leite e sem ovo + doce de fruta	Suco integral + sanduíche de pão sem leite e sem ovo com creme vegetal e cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + salada	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Canjica com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	logurte de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Suco integral + sanduíche de pão sem leite e sem ovo com creme vegetal e cenoura e alface + pipoca salgada
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Macarrão + carne moída	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata)
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Suco + bolo sem leite e sem ovo	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão + carne ao molho + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo	Mingau de aveia com leite de soja + fruta	Chá com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Chá + pão sem leite e sem ovo + doce de leite
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Polenta + frango ao molho + salada	Macarrão + carne moída + suco polpa	Sopa de frango + mandioca + abóbora + abobrinha
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	Suco integral + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal	Café com leite de soja + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal + queijo	logurte de soja + biscoito sem leite e sem ovo + fruta	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo + fruta	Pão sem leite e sem ovo + frango refogado com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem leite e sem ovo + suco
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	Arroz integral + feijão + carne ao molho	Arroz + feijão + frango refogado + salada	Macarrão + carne moída ensopada + salada
MERENDA 14:00- 14:30hs	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Café com leite de soja + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal + queijo	Suco integral + pão sem leite e sem ovo + doce de fruta + fruta	Pão sem leite e sem ovo + frango refogado com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem leite e sem ovo + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batat)	Macarrão + carne moída + suco	Risoto (frango + cenoura + batata + 1 legume)	Pure de batata + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite e sem ovo	Suco de abacaxi natural + pão sem leite e sem ovo + creme vegetal + fruta	
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO	Arroz + feijão + frango desfiado com cebola e tomate + batata cozida	Arroz + feijão quibe assado + purê de batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + salada	
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Café com leite de soja + biscoito sem leite e sem ovo	Sagú + fruta	
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Sopa de feijão + batata + carne + cenoura	Arroz carreteiro (carne + batata + cenoura + ervilha partida)	

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 Parciais Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
10:00HS 15:00HS		1	2	3	4	
		Chá + pão fatiado + doce de fruta	Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	KCAL: 576,69 g CHO: 78,74 g PTN: 19,14 g LIP: 22,31 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
10:00HS 15:00HS	7	8	9	10	11	
	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada	KCAL: 611,39 g CHO: 76,09 g PTN: 27,64 g LIP: 24,69 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
10:00HS 15:00HS	14	15	16	17	18	
	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta	KCAL: 769,08 g CHO: 95,03 g PTN: 25,28 g LIP: 28,04 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
10:00HS 15:00HS	21	22	23	24	25	
	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa	KCAL: 674,97 g CHO: 106,90 g PTN: 22,20 g LIP: 22,33 g
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
10:00HS 15:00HS	28	29	30	31		
	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce		KCAL: 707,61 g CHO: 98,55 g PTN: 29,28 g LIP: 22,94 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 Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10:00HS 15:00HS		1 Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta	2 Arroz integral + Feijão + frango refogado + salada + fruta	3 Arroz integral + feijão + omelete com ervilha partida	4 Arroz integral + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
10:00HS 15:00HS	FERIADO	Arroz integral + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz integral + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão integral + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa com adoçante + sanduiche de pão integral com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz integral + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa com adoçante	Arroz integral + feijão + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (arroz integral + com 2 tipos de legume) + salada + fruta
SERVIÇO	21	22	23	24	25
10:00HS 15:00HS	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz integral + feijão + quibe assado + salada	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão integral + carne moída ao molho + salada + fruta + suco diet	Pão integral + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa com adoçante
SERVIÇO	28	29	30	31	
10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz integral + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz integral + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito salgado	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10:00HS 15:00HS		1 Chá + pão sem lactose + doce de fruta	2 Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	3 Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	4 Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
10:00HS 15:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta
SERVIÇO	21	22	23	24	25
10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem lactose + suco em polpa
SERVIÇO	28	29	30	31	
10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	

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 Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10:00HS 15:00HS		1 Chá + pão sem glúten + doce de fruta	2 Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	3 Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	4 Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	7	8	9	10	11
10:00HS 15:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão sem glúten + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14	15	16	17	18
10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Leite com cereal de milho sem glúten + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21	22	23	24	25
10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem glúten + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten + suco em polpa
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28	29	30	31	
10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PARCIAL 10:00HS		Chá + pão fatiado + doce de fruta	Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	KCAL: 576,69 g CHO: 78,74 g PTN: 19,14 g LIP: 22,31 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS		Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Leite com fruta + biscoito integral	Suco integral + pão + doce de frutas + fruta	KCAL: 485,77 g CHO: 92,19 g PTN: 10,25 g LIP: 9,72 g
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PARCIAL 10:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada	KCAL: 611,39 g CHO: 76,09 g PTN: 27,64 g LIP: 24,69 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	FERIADO	Café com leite + biscoito doce + fruta	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	logurte de Morango + biscoito doce integral + fruta	Suco polpa + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada	KCAL: 492,18 g CHO: 92,51 g PTN: 11,00 g LIP: 8,35 g
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta	KCAL: 769,08 g CHO: 95,03 g PTN: 25,28 g LIP: 28,04 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de laranja + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta	KCAL: 552,98 g CHO: 79,34 g PTN: 11,33 g LIP: 8,94 g
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa	KCAL: 674,97 g CHO: 106,90 g PTN: 22,20 g LIP: 22,33 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Chá + pão + doce de leite + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa	KCAL: 560,26 g CHO: 98,19 g PTN: 10,65 g LIP: 9,44 g
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce		KCAL: 707,61 g CHO: 98,55 g PTN: 29,28 g LIP: 22,94 g
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de laranja	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo + fruta		KCAL: 446,91 g CHO: 59,91 g PTN: 10,88 g LIP: 10,26 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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
PARCIAL 10:00HS		Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta	Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS		Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco integral + pão sem glúten e sem lactose + doce de frutas + fruta
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
PARCIAL 10:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão sem glúten + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Suco de abacaxi natural + biscoito sem glúten e sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem glúten e sem lactose + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta + fruta
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	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 + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten e sem lactose + suco em polpa
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta + fruta	Pão sem glúten e sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten e sem lactose + suco em polpa
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem glúten e sem lactose	Café com leite de soja + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose + fruta	

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 Parciais - Especial - Nacar

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
PARCIAL 10:00HS		Arroz + feijão + carne moída + polenta + salada	Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS		Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Leite com fruta + biscoito integral	Suco integral + pão + doce de frutas + fruta
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
PARCIAL 10:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Arroz + feijão + carne ao molho com cenoura + salada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	FERIADO	Café com leite + biscoito doce + fruta	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	logurte de Morango + biscoito doce integral + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de laranja + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Chá + pão + doce de leite + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de laranja	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo + fruta	

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 Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
PARCIAL 08:00HS		Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado + fruta	Leite com fruta + biscoito integral	Suco integral + pão + doce de frutas + fruta
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS		Arroz + feijão + carne moída + polenta + salada	Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
PARCIAL 08:00HS	FERIADO	Café com leite + biscoito doce + fruta	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	logurte de Morango + biscoito doce integral + fruta	Leite com fruta + biscoito doce integral
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
PARCIAL 08:00HS	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de laranja + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
PARCIAL 08:00HS	Chá + pão + doce de leite + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + biscoito salgado	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta + fruta	Café com leite + biscoito salgado + fruta
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta
PARCIAL 08:00HS	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + bolo de laranja	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo + fruta	
PARCIAL ESPECIAL 11:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
PARCIAL 10:00HS		Chá + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta	Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS		Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco integral + pão sem ovo e sem lactose + doce de frutas + fruta
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
PARCIAL 10:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem ovo e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Suco de abacaxi natural + biscoito sem ovo e sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem ovo e sem lactose + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem ovo e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem ovo e sem lactose + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Leite de soja com fruta + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta + fruta
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem ovo e sem lactose + frango refogado com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem ovo e sem lactose + suco em polpa
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Chá + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi natural + biscoito sem ovo e sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem ovo e sem lactose + doce de fruta + fruta	Pão sem ovo e sem lactose + frango refogado com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem ovo e sem lactose + suco em polpa
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem ovo e sem lactose	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem ovo e sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem ovo e sem lactose	Café com leite de soja + pão sem ovo e sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose + fruta	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
PARCIAL 10:00HS		Chá + pão sem lactose + doce de fruta	Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS		Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco integral + pão sem lactose + doce de frutas + fruta
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
PARCIAL 10:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão parafuso + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem lactose + fruta	Suco de abacaxi natural + biscoito sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem lactose + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem lactose + fruta	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta + fruta
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
PARCIAL 10:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Pão sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem lactose + suco em polpa
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	Chá + pão sem lactose + doce de fruta + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja+ biscoito sem lactose	Suco de abacaxi natural + biscoito sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta + fruta	Pão sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem lactose + suco em polpa
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta
PARCIAL 10:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	
PARCIAL ESPECIAL 15:00HS	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi natural + bolo sem lactose	Café com leite de soja + pão sem lactose + creme vegetal + queijo sem lactose + fruta	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS		Café com leite + biscoito doce	Chá + pão + doce de leite	Suco de abacaxi natural + pão + creme vegetal	Café com leite + pão + creme vegetal + queijo	KCAL: 284,66 g CHO: 43,51 g PTN: 6,67 g LIP: 7,04 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS		Arroz + feijão + Carne bovina ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta	KCAL: 683,99 g CHO: 69,68 g PTN: 20,34 g LIP: 22,27 g
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS	FERIADO	Café com leite + biscoito salgado	Leite com fruta + biscoito doce	Suco polpa + pão de centeio + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão com creme vegetal	KCAL: 306,73 g CHO: 48,48 g PTN: 5,86 g LIP: 6,78 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + Feijoada com cubos bovino + Farinha de mandioca + fruta	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada	KCAL: 654,30 g CHO: 95,09 g PTN: 27,56 g LIP: 23,48 g
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS	RECESSO	Café com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + bolo de laranja	KCAL: 448,47 g CHO: 69,43 g PTN: 10,85 g LIP: 14,51 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Arroz + feijão + Carne ao molho + Polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	KCAL: 790,04 g CHO: 90,79 g PTN: 35,37 g LIP: 37,53 g
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS	Suco + pão de milho + creme vegetal	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	logurte de morango + biscoito doce integral + fruta	Suco de abacaxi natural +pão + creme vegetal	Café com leite + biscoito doce	KCAL: 439,60 g CHO: 75,12 g PTN: 10,06 g LIP: 7,42 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa	KCAL: 723,84 g CHO: 76,27 g PTN: 30,42 g LIP: 26,95 g
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30:00 - 8:30HS	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado	Suco + bolo de fubá		KCAL: 410,02 g CHO: 59,35 g PTN: 8,74 g LIP: 14,32 g
MERENDA 10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + carne moída ao molho + Polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Arroz + feijão + frango refogado com legume + salada + fruta		KCAL: 881,50 g CHO: 114,28 g PTN: 36,70 g LIP: 33,13 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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	1	Quarta	2	Quinta	3	Sexta	4	
MERENDA		Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)		Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)		Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)		Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)		
SERVIÇO	Segunda	7	Terça	8	Quarta	9	Quinta	10	Sexta	11
MERENDA	FERIADO		Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)		Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)		Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)		Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)	
SERVIÇO	Segunda	14	Terça	15	Quarta	16	Quinta	17	Sexta	18
MERENDA	RECESSO		Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)		Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)		Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)		Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	
SERVIÇO	Segunda	21	Terça	22	Quarta	23	Quinta	24	Sexta	25
MERENDA	Papinha de frango (frango + batata + chuchu + cenoura + abobrinha)		Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)		Papinha de frango (frango + mandioca + cenoura + abóbora + caldo de feijão)		Sopa de carne (carne + macarrão + batata + abóbora + chuchu)		Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)	
SERVIÇO	Segunda	28	Terça	29	Quarta	30	Quinta	31	Sexta	
MERENDA	RECESSO		Papinha de carne (carne + batata + abóbora + caldo de feijão)		Sopa de frango (frango + aletria + mandioca + beterraba + abobrinha)		Papinha de carne (carne + batata + 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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA 10:00HS 15:00HS		1 Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilha partida	2 Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	3 Arroz + feijão + frango ao molho + legume refogado	4 Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
MERENDA 10:00HS 15:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + Farinha de mandioca + fruta	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem ovo com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
MERENDA 10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada
SERVIÇO	21	22	23	24	25
MERENDA 10:00HS 15:00HS	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco integral	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Pão sem ovo + frango refogado com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem ovo + suco em polpa
SERVIÇO	28	29	30	31	
MERENDA 10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + carne moída ao molho + Polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Arroz + feijão + frango refogado com legume + salada + fruta	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM			-	Fruta	
MERENDA		Leite com fruta + biscoito doce	-	Leite com fruta + biscoito doce	Suco + pão de cenoura + doce de fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM			-	Fruta	
MERENDA	FERIADO	Canjica	-	logurte de morango + biscoito doce integral	Suco polpa + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM				Fruta	
MERENDA	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	Mingau de aveia	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM			-	Fruta	
MERENDA	Leite com fruta + biscoito doce	Chá + pão + doce de leite	-	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM	FERIADO		-	Fruta	
MERENDA	RECESSO	Chá com leite + biscoito salgado	-	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
		1	2	3	4	
DESJEJUM		Suco + pão de centeio + creme vegetal	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão com creme vegetal	Café com leite + biscoito doce	KCAL: 267,50 g PTN: 5,22 g CHO: 40,99 g LIP: 6,05 g
ALMOÇO		Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilhas	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + Omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legumes + salada + fruta	KCAL: 592,38 g PTN: 17,96 g CHO: 54,00 g LIP: 21,26 g
MERENDA		Leite com fruta + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado	Leite com fruta + biscoito doce	Suco + pão de cenoura + doce de fruta	KCAL: 297,18 g PTN: 7,27 g CHO: 47,89 g LIP: 8,26 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	FERIADO	Café com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco + pão de centeio + creme vegetal	Suco polpa + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada	KCAL: 355,14 g PTN: 9,79 g CHO: 55,13 g LIP: 9,40 g
ALMOÇO	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + fruta	Risoto de frango (com 2 tipos de legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	KCAL: 617,17 g PTN: 29,50 g CHO: 84,34 g LIP: 24,07 g
MERENDA	FERIADO	Canjica	Café com leite + biscoito doce	logurte de morango + biscoito doce integral	Suco polpa + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada	KCAL: 399,64 g PTN: 11,62 g CHO: 65,06 g LIP: 9,20 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	RECESSO	Café com leite + biscoito salgado	Suco + bolo de laranja	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Café com leite + pão de cenoura + creme vegetal	KCAL: 369,41 g PTN: 8,40 g CHO: 60,72 g LIP: 8,53 g
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão	KCAL: 728,43 g PTN: 33,75 g CHO: 82,60 g LIP: 29,56 g
MERENDA	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	Mingau de aveia	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	KCAL: 245,73 g PTN: 5,98 g CHO: 40,12 g LIP: 6,59 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Suco + pão de milho + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão com creme vegetal	logurte de morango + biscoito integral doce + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa	KCAL: 407,57 g PTN: 9,88 g CHO: 72,50 g LIP: 6,40 g
ALMOÇO	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada+ fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco	KCAL: 603,07 g PTN: 28,21 g CHO: 60,92 g LIP: 26,05 g
MERENDA	Leite com fruta + biscoito doce	Chá + pão + doce de leite	Chá com leite + biscoito salgado integral	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa	KCAL: 320,77 g PTN: 7,26 g CHO: 56,77 g LIP: 6,99 g
SERVIÇO	28	29	30	31		MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce	Suco + bolo de fubá	Suco de abacaxi natural + pão com creme vegetal		KCAL: 326,09 g PTN: 6,05 g CHO: 48,26 g LIP: 11,15 g
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ensopado + salada		KCAL: 731,23 g PTN: 34,61 g CHO: 85,13 g LIP: 26,47 g
MERENDA	RECESSO	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada		KCAL: 381,31 g PTN: 9,90 g CHO: 64,52 g LIP: 9,75 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 Integrais - diet

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM		Suco com adoçante + pão integral + creme vegetal	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão sem lactose com creme vegetal	Café com leite desnatado + biscoito salgado
ALMOÇO		Arroz integral + feijão + carne bovina ao molho com ervilhas	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz integral + feijão + omelete assado + legume refogado	Arroz integral + feijão + carne moída com cheiro verde e legumes + salada + fruta
MERENDA		Leite desnatado com fruta + biscoito doce	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Suco com adoçante + pão integral + doce de fruta diet
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM	FERIADO	Café com leite desnatado + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito salgado	Suco com adoçante + pão integral + creme vegetal	Suco polpa com adoçante + sanduíche de pão integral com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO	FERIADO	Arroz integral + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz integral + feijoada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + fruta	Risoto de frango (com arroz integral + 2 tipos de legumes) + salada + fruta	Arroz integral + feijão + quibe assado + salada
MERENDA	FERIADO	Canjica com leite desnatado com adoçante	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	logurte diet + biscoito salgado	Suco polpa com adoçante + sanduíche de pão integral com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Suco com adoçante + bolo diet	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + creme vegetal
ALMOÇO	RECESSO	Arroz integral + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz integral + feijão + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz integral + feijão + carne moída ensopada + macarrão integral
MERENDA	RECESSO	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Mingau de aveia com leite desnatado com adoçante	Leite desnatado com fruta + pão integral + doce de fruta diet
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM	Suco com adoçante + pão integral + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão integral com creme vegetal	logurte diet + biscoito salgado + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito salgado	Pão integral + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo diet + suco em polpa com adoçante
ALMOÇO	Arroz integral + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz integral + feijão + sobrecoxa desossada + salada+ fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz integral + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Macarrão integral + carne moída ao molho + salada + fruta + suco
MERENDA	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral	Leite desnatado com fruta + pão integral + doce de fruta diet	Pão integral + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo diet + suco em polpa com adoçante
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM	RECESSO	Leite desnatado com fruta + biscoito salgado	Suco com adoçante + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com creme vegetal	
ALMOÇO	RECESSO	Arroz integral + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz integral + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz integral + feijão + frango ensopado + salada	
MERENDA	RECESSO	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito salgado	Leite desnatado com cereal de milho sem açúcar + banana picada	

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 2321
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 - glúten

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM		Suco + pão sem glúten + creme vegetal	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com creme vegetal	Café com leite + biscoito sem glúten
ALMOÇO		Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilhas	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + Omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legumes + salada + fruta
MERENDA		Leite com fruta + biscoito sem glúten	Café com leite + biscoito sem glúten	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Suco + pão sem glúten + doce de fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM	FERIADO	Café com leite + biscoito sem glúten	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Suco + pão sem glúten + creme vegetal	Suco polpa + sanduíche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + fruta	Risoto de frango (com 2 tipos de legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada
MERENDA	FERIADO	Canjica	Café com leite + biscoito sem glúten	logurte de morango + biscoito sem glúten	Suco polpa + sanduíche de pão sem glúten com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	Café com leite + biscoito sem glúten	Suco + bolo sem glúten	Leite com cereal de milho sem glúten + banana picada	Café com leite + pão sem glúten + creme vegetal
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão sem glúten
MERENDA	RECESSO	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Chá com leite + biscoito sem glúten	Mingau de aveia	Leite com fruta + pão sem glúten + doce de fruta
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM	Suco + pão sem glúten + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com creme vegetal	logurte de morango + biscoito sem glúten + fruta	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Pão sem glúten + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten + suco em polpa
ALMOÇO	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada+ fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta + suco
MERENDA	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Chá + pão sem glúten + doce de leite	Chá com leite + biscoito sem glúten	Leite com fruta + pão sem glúten + doce de fruta	Pão sem glúten + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten + suco em polpa
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM	RECESSO	Leite com fruta + biscoito sem glúten	Suco + bolo sem glúten	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com creme vegetal	
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	
MERENDA	RECESSO	Chá com leite + biscoito sem glúten	Vitamina (3 frutas) + biscoito sem glúten	Leite com cereal de milho sem glúten + banana picada	

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:



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - sem lactose

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM		Suco + pão sem lactose + creme vegetal	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem lactose
ALMOÇO		Arroz integral + feijão + carne bovina ao molho com ervilhas	Arroz integral + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz integral + feijão + Omelete assado + legume refogado	Arroz integral + feijão + carne moída com cheiro verde e legumes + salada + fruta
MERENDA		Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco + pão sem lactose + doce de fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco com adoçante + pão sem lactose + creme vegetal	Suco polpa + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + fruta	Risoto de frango (com 2 tipos de legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada
MERENDA	FERIADO	Canjica com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem lactose	Suco polpa + sanduíche de pão sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	Café com leite de soja + biscoito sem lactose	Suco + bolo sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Café com leite de soja + pão sem lactose + creme vegetal
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão
MERENDA	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose	Mingau de aveia com leite de soja	Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM	Suco + pão sem lactose + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com creme vegetal	logurte sem lactose + biscoito sem lactose + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Pão sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem lactose + suco em polpa
ALMOÇO	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco
MERENDA	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Chá + pão sem lactose + doce de leite	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose	Leite de soja com fruta + pão sem lactose + doce de fruta	Pão sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem lactose + suco em polpa
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem lactose	Suco com adoçante + bolo sem lactose	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão sem lactose com creme vegetal	
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	
MERENDA	RECESSO	Chá com leite de soja + biscoito sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	

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 - glúten e sem lactose

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM		Suco + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten e sem lactose com creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose
ALMOÇO		Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilhas	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + Omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legumes + salada + fruta
MERENDA		Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Suco polpa + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + fruta	Risoto de frango (com 2 tipos de legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada
MERENDA	FERIADO	Canjica com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	logurte sem lactose + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco polpa + sanduíche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	Café com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco + bolo sem glúten e sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem glúten + banana picada	Café com leite de soja + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão sem glúten
MERENDA	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Mingau de aveia com leite de soja	Leite de soja com fruta + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM	Suco + pão sem glúten e sem lactose + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten e sem lactose com creme vegetal	logurte sem lactose + biscoito sem glúten e sem lactose + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Pão sem glúten e sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten e sem lactose + suco em polpa
ALMOÇO	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada+ fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Macarrão sem glúten + carne moída ao molho + salada + fruta + suco
MERENDA	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de leite	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	Pão sem glúten e sem lactose + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten e sem lactose + suco em polpa
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem glúten e sem lactose	Suco + bolo sem glúten e sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten e sem lactose com creme vegetal	
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	
MERENDA	RECESSO	Chá com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	Leite de soja com cereal de milho sem glúten + banana picada	

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM		Suco + pão sem leite + creme vegetal	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite de soja + biscoito sem leite
ALMOÇO		Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilhas	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + Omelete assado + legume refogado	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legumes + salada + fruta
MERENDA		Leite de soja com fruta + biscoito sem leite	Café com leite de soja + biscoito sem leite	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite	Suco + pão sem leite + doce de fruta
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM	FERIADO	Café com leite de soja + biscoito sem leite	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite	Suco + pão sem leite + creme vegetal	Suco polpa + sanduíche de pão sem leite com creme vegetal cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + fruta	Risoto de frango (com 2 tipos de legumes) + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada
MERENDA	FERIADO	Canjica com leite de soja	Café com leite de soja + biscoito sem leite	logurte de soja + biscoito sem leite	Suco polpa + sanduíche de pão sem leite com creme vegetal cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	Café com leite de soja + biscoito sem leite	Suco + bolo sem leite	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Café com leite de soja + pão sem leite + creme vegetal
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + carne moída ensopada + macarrão
MERENDA	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito doce	Chá com leite de soja + biscoito salgado	Mingau de aveia com leite de soja	Leite de soja com fruta + pão fatiado + doce de fruta
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM	Suco + pão sem leite + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com creme vegetal	logurte de soja + biscoito sem leite + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite	Pão sem leite + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem leite + suco em polpa
ALMOÇO	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada+ fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco
MERENDA	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite	Chá + pão sem leite + doce de fruta	Chá com leite de soja + biscoito sem leite	Leite de soja com fruta + pão sem leite + doce de fruta	Pão sem leite + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem leite + suco em polpa
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM	RECESSO	Leite de soja com fruta + biscoito sem leite	Suco + bolo sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com creme vegetal	
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ensopado + salada	
MERENDA	RECESSO	Chá com leite de soja + biscoito sem leite	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem leite	Leite de soja com cereal de milho sem açúcar + banana picada	

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:



MUNICÍPIO DE PARANAGUÁ

Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cardápio Escolas Integrais - Fenil

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
MERENDA		Café preto + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Suco de maracujá + biscoito fenil	Café preto + biscoito fenil
SERVIÇO	7	8	9	10	11
MERENDA	FERIADO	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil	Café preto + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil
SERVIÇO	14	15	16	17	18
MERENDA	RECESSO	Café preto + biscoito fenil	Leite de arroz + xuky + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Café preto + biscoito fenil
SERVIÇO	21	22	23	24	25
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	28	29	30	31	
MERENDA	RECESSO	Suco de maracujá + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + biscoito fenil	Leite de arroz com fruta + 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- Escolas Integrais - Nayá APLV/sem glúten/sem soja/sem corante

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
MERENDA		Chá de erva doce + pão sem glúten sem soja sem leite sem corante + doce de fruta	Suco de uva integral + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Suco de uva integral + pão sem glúten sem soja sem leite sem corante + doce de fruta	Chá de erva doce + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante
SERVIÇO	7	8	9	10	11
MERENDA	FERIADO	Chá de erva doce + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Suco de uva integral + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Chá de erva doce + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Suco de uva integral + pão sem glúten sem soja sem leite sem corante + doce de fruta
SERVIÇO	14	15	16	17	18
MERENDA	RECESSO	Suco de uva integral + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Chá de erva doce + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Suco de uva integral + pão sem glúten sem soja sem leite sem corante + doce de fruta	Chá de erva doce + pão sem glúten sem soja sem leite sem corante + doce de fruta
SERVIÇO	21	22	23	24	25
MERENDA	Chá de erva doce + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Suco de uva integral + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Chá de erva doce + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Chá de erva doce + pão sem glúten sem soja sem leite sem corante + doce de fruta	Suco de uva integral + pão sem glúten sem soja sem leite sem corante + doce de fruta
SERVIÇO	28	29	30	31	
MERENDA	RECESSO	Suco de uva integral + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Chá de erva doce + biscoito sem glúten sem soja sem leite sem corante	Suco de uva integral + pão sem glúten sem soja sem leite sem corante + doce de fruta	

OBS: As saladas servidas no almoço não devem repetir na mesma semana
 Suco integral + biscoito sem lactose + fruta

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

Outubro/2019



Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	Arroz + feijão + carne ao molho com ervilha partida	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete assado + legume refogado	KCAL: 618,49 g CHO: 72,75 g PTN: 30,12 g LIP: 23,86 g
Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada	KCAL: 641,27 g CHO: 84,27 g PTN: 30,42 g LIP: 25,98 g
Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão de peixe + salada	Arroz + feijão + quibe assado + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate + fruta	KCAL: 709,46 g CHO: 95,19 g PTN: 34,83 g LIP: 29,09 g
Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa	KCAL: 808,15 g CHO: 72,38 g PTN: 32,81 g LIP: 39,34 g
Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	Macarrão parafuso + carne moída ao molho + salada + fruta + suco	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ensopado com legume + salada + fruta	KCAL: 786,99 g CHO: 84,60 g PTN: 37,56 g LIP: 30,33 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

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 - CMAE

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
MANHÃ TARDE		Achocolatado + fruta	Suco + pão + creme vegetal	Achocolatado + barrinha de cereal	Suco + pão + creme vegetal
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
MANHÃ TARDE	FERIADO	Suco + fruta	Achocolatado + pão + creme vegetal	Suco + barrinha de cereal	Achocolatado + pão + creme vegetal
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
MANHÃ TARDE	RECESSO	Achocolatado + barrinha de cereal	Suco + pão + creme vegetal	Achocolatado + biscoito	Suco + pão + creme vegetal
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
MANHÃ TARDE	Suco + barrinha de cereal	Achocolatado + fruta	Achocolatado + pão + creme vegetal	Suco + biscoito	Achocolatado + pão + creme vegetal
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta
MANHÃ TARDE	RECESSO	Achocolatado + fruta	Suco + 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

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
Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					
MERENDA 14:00- 14:30hs		Polenta + frango ao molho + salada	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
JANTAR 16:30- 17:00hs					
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO				
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO				
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Pure de batata + carne moída ao molho	Café com leite + biscoito doce	iogurte de morango + biscoito doce integral	Suco integral + sanduíche de pão fatiado com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO				
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO				
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO				
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite com fruta + biscoito salgado	Mingau de aveia + fruta	Macarrão + carne moída + suco polpa	Chá + pão + doce de leite
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO				
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					
MERENDA 14:00- 14:30hs	Leite com fruta + biscoito doce	Vitamina (3 frutas) + biscoito salgado	Café com leite + pão fatiado + creme vegetal + queijo	Pure de batata + carne moída ao molho	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco
JANTAR 16:30- 17:00hs					
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO				
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO				
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Polenta + carne moída ao molho	Café com leite + biscoito salgado	Sagú + fruta	
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO				

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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
		1	2	3
DESJEJUM		Suco + pão de centeio + creme vegetal	Leite com fruta + biscoito doce	Suco de abacaxi natural + pão com creme vegetal
ALMOÇO		Arroz + feijão + carne bovina ao molho com ervilhas	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + Omelete assado + legume refogado
MERENDA		Leite com fruta + biscoito doce	Café com leite + biscoito salgado	Leite com fruta + biscoito doce
SERVIÇO	7	8	9	10
DESJEJUM	FERIADO	Café com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito doce	Suco polpa + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
ALMOÇO	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada	Arroz + feijoada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada
MERENDA	FERIADO	Canjica	Café com leite + biscoito doce	Suco polpa + sanduíche de pão fatiado com queijo cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	14	15	16	17
DESJEJUM	RECESSO	Café com leite + biscoito salgado	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada	Suco + bolo de laranja
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne ao molho + polenta + salada + suco	Arroz + feijão + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate
MERENDA	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce	Chá com leite + biscoito salgado	Leite com fruta + pão fatiado + doce de fruta
SERVIÇO	21	22	23	24
DESJEJUM	Suco + pão de milho + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão com creme vegetal	logurte de morango + biscoito integral doce + fruta	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa
ALMOÇO	Arroz + feijão carioca + frango desfiado com cebola e tomate	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada+ fruta	Arroz integral + feijão + carne ao molho com cenoura + salada	Macarrão + carne moída ao molho + salada + fruta + suco
MERENDA	Leite com fruta + biscoito doce	Chá + pão + doce de leite	Chá com leite + biscoito salgado	Pão + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo de fubá + suco em polpa
SERVIÇO	28	29	30	31
DESJEJUM	RECESSO	Leite com fruta + biscoito doce	Suco + bolo de fubá	Suco de abacaxi natural + pão com creme vegetal
ALMOÇO	RECESSO	Arroz + feijão + carne moída ao molho + polenta + salada	Arroz + feijão + barreado + farinha de mandioca + fruta	Arroz + feijão + frango ensopado + salada
MERENDA	RECESSO	Chá com leite + biscoito salgado	Vitamina (3 frutas) + biscoito	Leite com cereal de milho sem açúcar + banana picada

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

Lúcia 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

Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
10:00HS 15:00HS		Chá + pão sem glúten e sem lactose + doce de fruta	Arroz + Feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + omelete com ervilha partida	Arroz + feijão + carne moída com cheiro verde e legume + salada + fruta
SERVIÇO	Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
10:00HS 15:00HS	FERIADO	Arroz + feijão + sobrecoxa desossada + salada + fruta	Arroz + feijoada com cubos bovino + farinha de mandioca + fruta	Macarrão sem glúten + frango ensopado + salada + fruta	Suco polpa + sanduiche de pão sem glúten e sem lactose com queijo sem lactose cenoura e alface + pipoca salgada
SERVIÇO	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + carne ao molho + polenta + salada + fruta + suco polpa	Arroz + feijão + peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada	Leite de soja com cereal de milho sem glúten + banana picada	Risoto de frango (com 2 tipos de legume) + salada + fruta
SERVIÇO	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
10:00HS 15:00HS	Arroz + feijão + frango refogado + salada + fruta	Arroz + feijão + quibe assado + salada	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 + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo sem glúten e sem lactose + suco em polpa
SERVIÇO	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta
10:00HS 15:00HS	RECESSO	Arroz + feijão + frango ao molho com legumes + salada + fruta	Arroz + feijão + barreado + farinha + fruta	Vitamina (3 frutas) com leite de soja + biscoito sem glúten e sem lactose	

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
CMEI/CEI - (2 a 5 anos) - Navegantes diet
Outubro/2019



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					
MERENDA 14:00- 14:30hs		Canja (arroz integral + frango + abobrinha)	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito diet	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	Leite desnatado com fruta + pão integral + doce de fruta diet
JANTAR 16:30- 17:00hs					
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	FERIADO				
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	FERIADO				
MERENDA 14:00- 14:30hs	FERIADO	Macarrão integral + carne moída ao molho	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito diet	iogurte diet + biscoito diet	Suco diet + sanduíche de pão integral com queijo e cenoura e alface + pipoca salgada
JANTAR 16:30- 17:00hs	FERIADO				
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO				
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO				
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Mingau de aveia com leite desnatado com adoçante + fruta	Macarrão integral + carne moída + suco polpa com adoçante	Chá com adoçante + pão integral + doce de fruta diet
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO				
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs					
ALMOÇO 10:30- 11:00hs					
MERENDA 14:00- 14:30hs	Leite desnatado com fruta + biscoito diet	Vitamina (3 frutas) com leite desnatado + biscoito diet	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + creme vegetal + queijo	Arroz carreteiro (arroz integral + carne + cenoura)	Pão integral + ovo mexido com tomate e cenoura e cheiro verde + bolo diet + suco com adoçante
JANTAR 16:30- 17:00hs					
SERVIÇO	28	29	30	31	
DESJEJUM 07:30 - 08:00hs	RECESSO				
ALMOÇO 10:30- 11:00hs	RECESSO				
MERENDA 14:00- 14:30hs	RECESSO	Macarrão integral + carne moída ao molho	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito diet	Mingau de aveia com leite desnatado com adoçante + fruta	
JANTAR 16:30- 17:00hs	RECESSO				

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