

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

CARDÁPIO EJA
FEVEREIRO/2022



HORARIO	SEGUNDA 07/02	TERÇA 08/02	QUARTA 09/02	QUINTA 10/02	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
					KCAL	467,5	Kcal	CA	66,7	mg
10:00	Macarrão paraíso	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão preto	Suco integral de uva	CHO	63,6	g	FE	3,2	mg
15:00	Frango ao molho desfiado Salada de beterraba Maçã	Bolinho de carne ao molho Salada couve-flor Maçã	Carne moída c/cenoura e abobrinha Salada alface Banana	Pão com frango desfiado ao molho alface, cenoura ralada bolo de laranja	PTN	22,3	g	VIT. A	3,3	mcg
					LIP	14,4	g	VIT. C	33,1	mg
					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORARIO	SEGUNDA 14/02	TERÇA 15/02	QUARTA 16/02	QUINTA 17/02	KCAL	364,4	Kcal	CA	68,2	mg
10:00	Macarrão paraíso	Leite com maçã	Arroz, Feijão preto	Arroz, Feijão c/ cubos de	CHO	45,1	g	FE	1,9	mg
15:00	Frango ao molho desfiado Salada de repolho Laranja	Bolo de laranja	Carne moída ao molho Purê de batatas Salada de beterraba	carne bovina, farinha de mandioca Laranja	PTN	15,3	g	VIT. A	16,3	mcg
					LIP	13,9	g	VIT. C	14,0	mg
					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORARIO	SEGUNDA 21/02	TERÇA 22/02	QUARTA 23/02	QUINTA 24/02	KCAL	615,9	Kcal	CA	95,5	mg
10:00	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão preto	Arroz, Feijão carioca	Suco integral de uva	CHO	82,0	g	FE	4,4	mg
15:00	Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maçã	Frango(sassami) ao molho Salada de Rúcula Banana	Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de alface Melão	Pão com frango desfiado ao molho alface, cenoura ralada bolo de laranja	PTN	34,0	g	VIT. A	10,0	mcg
					LIP	17,3	g	VIT. C	45,9	mg
					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORARIO	SEGUNDA 28/02				KCAL	421,1	Kcal	CA		52,49
10:00	Arroz, Feijão, Carne moída ao				CHO	325,3	g	FE		3,47
15:00	molho, Polenta, Salada de Repolho Melão				PTN	22,3	g	VIT. A		1,09
					LIP	4,0	g	VIT. C		19,03

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

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

Gabrielle Metka Rocha
CRN 8º REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE