

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

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO INTEGRAL SÍNDROME NEFRÓTICA

SEMI EDI
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

PART 1
MARÇO/2022

HORARIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz, feijão preto, Frango grelhado, Salada de repolho e Maçã	Macarrão parafruso, frango ao molho, salada de alface e Banana	KCAL	888,7	Kcal	CA	190,93	mg
						CHO	143,5	g	FE	5,34	mg
						PTN	36,9	g	VIT. A	294,88	mcg
						LIP	19,1	g	VIT. C	81,93	mg
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas(laranja, maçã e manga) com aveia	Suco de Abacaxi+ pão frito+ ovo mexido + Melancia						
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne moída com cenoura e vagem, Salda de Alfaca Melancia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Chuchu e cenoura refogados e Banana	Arroz, Feijão Carioca, Carne bovina ao molho c/ mandioca, Salada de Alfaca e Melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango) Salada de Tomate Maçã	Arroz, feijoadinha c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL	741,4	Kcal	CA	201,70	mg
						CHO	239,1	g	FE	37,61	mg
						PTN	394,5	g	VIT. A	125,82	mcg
						LIP	282,1	g	VIT. C	95,68	mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite + biscoito salgado integral Melão	Café c/ leite + pão frito c/ queijo	Vitamina de frutas(banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + biscoito salgado integral Mamão	Suco integral uva + pão frito com queijo, tomate e alface						
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
07h30 - 08h DEJEUUM			Vitamina de frutas(banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + biscoito salgado integral + Melão	Suco de Abacaxi+ pão frito+ ovo mexido Maçã	KCAL	982,4	Kcal	CA	304,10	mg
						CHO	324,5	g	FE	41,25	mg
						PTN	521,1	g	VIT. A	154,36	mcg
						LIP	301,3	g	VIT. C	104,63	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de Alfaca Laranja	Arroz, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho e Banana	Arroz, feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelega e Melão	Arroz, Feijão Preto Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate						
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite + biscoito salgado integral e Maçã	Suco integral de uva, pipoca salgada, Melancia	Café c/ leite + pão frito c/ queijo c/ manteiga	Leite c/ maçã + biscoito polvilho salgado	Leite c/ mamão, bolo de Laranja						

Patricia dos Santos Alves
 Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
 Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO N° 2321
 Contrato nº 070/2021

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

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

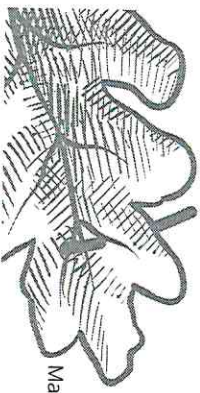
CARDÁPIO INTEGRAL SÍNDROME NEFRÓTICA

PART 2

MARÇO/2022

HORARIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07h30 - 08h DESEJUM	iogurte de morango, biscoito doce integral e Banana	Leite c/ maçã, bolo de Cenoura	Suco integral de laranja, pão de leite com requeijão	Leite c/ mamão+ biscoito polvilho salgado	Suco integral de uva, pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja	KCAL	1.019,51	Kcal	CA
						CHO	150,55	g	FE
						PTN	46,85	g	VIT. A
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate Melão	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de Tomate c/ cebola, Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, vagem, cenoura) e Laranja	Arroz, feijão preto ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, pure de batata Salada de beterraba Mamão	LIP	69,99	g	VIT. C
									mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite biscoito salgado + Melão	Suco de integral de maçã + bolo de fubá + Mamão	Vitamina de frutas(banana, maçã) + biscoito doce integral	Suco integral laranja + pão de leite c/ requeijão	Suco integral de uva, pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04				
07h30 - 08h DESEJUM	Café c/ leite biscoito polvilho salgado + Melão	Suco integral de uva, sanduíche e pão fatiado, queijo, tomate e alface	Vitamina de frutas(banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + pão fatiado c/ queijo		KCAL	860,87	Kcal	CA
						CHO	139,36	g	FE
						PTN	35,41	g	VIT. A
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão preto, sobrecoxa, Creme de milho, Aborbrinha e cenoura refogados Maça	Macarrão com carne moída + Salada de Tomate Melão	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Banana		LIP	17,99	g	VIT. C
									mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Café com leite, pão leite com margarina	Chá c/leite, biscoito de polvilho salgado Laranja	Suco de Abacaxi+ pão fatiado+ ovo mexido + Melão	iogurte de morango, biscoito doce integral Banana					

OBSERVAÇÃO: PREPARAÇÕES SEM ADIÇÃO DE SAL, SUBSTITUIR POR TEMPEROS NATURAIS - ALHO, CEBOLA, SALSINHA, ORÉGANO



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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 2321
Contrato nº 070/2021

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

