

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM LACTOSE, OVO E  
DIABETES PARTE 1  
MARÇO/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz integral, feijão preto, Frango grelhado, Salada de repolho e Maçã	Macarrão parafuso integral s/ ovo, 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 fatiado integral s/ lactose s/ ovo + frango e 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 integral, feijão preto, Carne moída com cenoura e vagem, Salada de Alface e Melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Chuchu e cenoura refogados	Arroz integral, Feijão Carioca, Carne bovina ao molho c/ mandioca, Salada de Alface e Melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango) Salada de Tomate Maçã	Arroz integral, 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 de soja + biscoito salgado integral s/ lactose Melão	Café c/ leite de soja + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose	Vitamina de frutas s/ lactose (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose	Café c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose Mamão	Suco integral uva + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose, 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 DEJEJUM			Vitamina de frutas s/ lactose (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose	Café c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose e Melão	Suco de Abacaxi+ pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo + frango e 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 integral, Feijão carioca, Carne moída, Abobrinha c/ cenoura refogados e Maçã	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de Alface Laranja	Arroz integral, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Banana	Arroz integral, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho s/ ovo, Salada de acelga e Melão	Arroz integral, Feijão Preto Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate						
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose e Maçã	Suco integral de uva, pipoca Melancia	Café c/ leite de soja + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo + queijo s/ lactose + manteiga s/ lactose	Leite soja de maçã + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ ovo	Leite soja de uva, bolo de laranja s/ lactose s/ ovo diet						

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

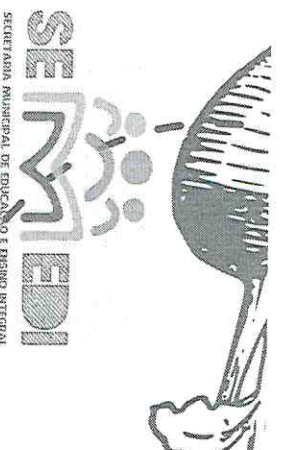
Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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





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



CARDÁPIO INTEGRAL SEM LACTOSE, OVO E  
DIABETES PARTE 2  
MARÇO/2022

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

Aluno: Erick Kaminski Jurchaks

Intolerância a Lactose, sem ovo e diabetes

OBSERVAÇÃO: CAFÉ E CHÁ COM ADOÇANTE(STEVIA OU SUCRALOSE)

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 Medka Rocha  
CRN 8º REGIÃO 11815  
Coordenadora Operacional  
SEPAT MULTI SERVICE