

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 PARCIAL DIABETES  
MARÇO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	CHO	PTN	LIP	
10h				Leite com fruta maçã + Bolo cenoura sem cobertura diet	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	352,2	59,1	21,1	3,7	
15h						Kcal	g	g	g	
						CA	FE	VIT. A	VIT. C	
						56,8	2,6	2,4	40,5	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	CHO	PTN	LIP	
10h	Arroz integral, feijão preto, Frango (sossami) grelhado Salada de cenoura Maçã	Arroz integral, feijão carioica, Quibe assado Salada de Repolho Melão	Macarrão para fusos integral, Frango desfiado Salada de Alfaca Mamão	Arroz integral, feijão Carioica Sobrecoca ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia	Arroz integral, Feijoadinha c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	298,7	50,8	16,3	3,6	
15h						Kcal	g	g	g	
						CA	FE	VIT. A	VIT. C	
						67,3	2,1	11,7	17,0	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	CHO	PTN	LIP	
10h	Café com leite c/ adoçantes, pão integral fatiado +queijo/margarina	Arroz integral, Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz integral, Feijão Carioica Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alfaca Melão	Arroz integral, Feijão Preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Maçã	Arroz integral, feijão carioica, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	34756,2	56,7	18,6	5,7	
15h						Kcal	g	g	g	
						CA	FE	VIT. A	VIT. C	
						402,7	2,6	16,4	25,9	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	CHO	PTN	LIP	
10h	Arroz integral, Feijão carioica, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de Repolho c/ tomate Melão	Arroz integral, feijão preto, Barreado, Legumes Cozidos Salada de cenoura Banana	Arroz, Feijão carioica, Frango ao molho Jardineira de legumes (batata salsa, vagem, cenoura) Laranja	Arroz integral, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de azeitona + Melancia	Suco integral de uva + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja diet	399,1	68,6	20,9	4,7	
15h						Kcal	g	g	g	
						CA	FE	VIT. A	VIT. C	
						56,9	4,1	1,2	36,8	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	CHO	PTN	LIP	
10h	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de Acelga Laranja	Arroz, integral, Feijão Carioica, Sobrecoca, Creme de Milho, Abobrinha e cenoura refogados Maçã	Arroz integral, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alfaca Banana	Leite com fruta mamão + bolo de laranja diet		Kcal	g	g	g	
15h						CA	FE	VIT. A	VIT. C	

Adoçante: Stevia ou Sucralose

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

Ligia Maria da Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 1.146 CRN 8º REGIAO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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