



PREFEITURA DE  
PARANAGUÁ  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

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

CARDÁPIO PARCIAL SEM GLÚTEN  
MARÇO/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	331,5	Kcal	CA	302,8	mg
10h 15h				Leite com fruta maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ glúten	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	CHO	49,4	g	FE	10,7	mg
						PTN	17,3	g	VIT. A	121,9	mcg
						LIP	7,2	g	VIT. C	57,0	mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	KCAL	370,0	Kcal	CA	363,74	mg
10h 15h	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) grelhado Salada de cenoura Maçã	Arroz feijão carioca, Carne moída c/ cenoura e vagem Salada de Repolho Melão	Macarrão para fuso s/ glúten, Frango desfiado Salada de Alface Mamão	Arroz, feijão Carioca Sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia	Arroz, Feijoadá c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	CHO	67,4	g	FE	4,84	mg
						PTN	16,1	g	VIT. A	115,56	mcg
						LIP	4,0	g	VIT. C	73,35	mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	KCAL	411,8	Kcal	CA	236,20	mg
10h 15h	Suco integral de uva + pipoca salgada + laranja	Arroz integral Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alface Melão	Arroz, Feijão Preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	CHO	65,3	g	FE	4,29	mg
						PTN	22,2	g	VIT. A	53,72	mcg
						LIP	6,9	g	VIT. C	64,19	mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	KCAL	458,7	Kcal	CA	186,32	mg
10h 15h	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) Laranja	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga + Melancia	Suco integral de uva + pão ss/ glúten com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ glúten	CHO	73,0	g	FE	2,06	mg
						PTN	22,4	g	VIT. A	55,16	mcg
						LIP	6,9	g	VIT. C	56,64	mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	KCAL	360,98	Kcal	CA		mg
10h 15h	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de Acelga Laranja	Arroz, Feijão Carioca, Sobrecoxa, Creme de Milho, Abobrinha e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alface Banana	Leite com fruta mamão + bolo de laranja s/ glúten		CHO	65,52	g	FE		mg
						PTN	14,50	g	VIT. A		mcg
						LIP	4,55	g	VIT. C		mg

Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781  
Contrato nº 070/2021

Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO N° 2221  
Contrato nº 070/2021

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