

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

CARDÁPIO PARCIAL  
MARÇO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORARIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10h 15h				Leite com fruta maçã + Bolo cenoura sem cobertura	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	KCAL 331,5 Kcal CA 302,8 mg 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
HORARIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10h 15h	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) grelhado Salada de cenoura Maçã	Arroz feijão carioca, Quibe assado Salada de Repolho Melão	Macarrão parafuso, Frango desfiado Salada de Alface Mamão	Arroz, feijão Carioca Sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia	Arroz, Feijoada c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL 370,0 Kcal CA 363,74 mg 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
HORARIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10h 15h	Café com leite + pão fatiado +queijo/ margarina	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 milho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	KCAL 411,8 Kcal CA 236,20 mg 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
HORARIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
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 de leite com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja	KCAL 458,7 Kcal CA 186,32 mg 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
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
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		KCAL 360,98 Kcal CA mg CHO 65,52 g FE mg PTN 14,50 g VIT. mg LIP 4,55 g VIT. mg

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

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

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