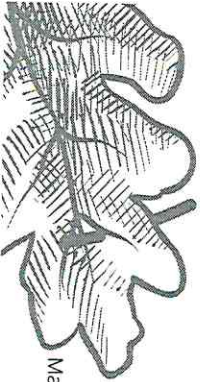


PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO INTEGRAL APLV PARTE 1
MARÇO/2022

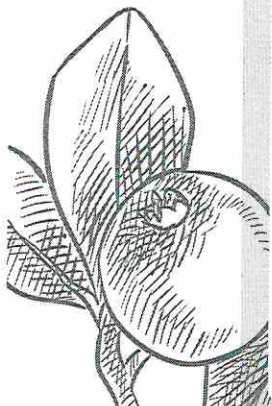
HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz, feijão preto, Frango grelhado, Salada de repolho e Maçã	Macarrão parafuso, Frango ao molho, Salada de alface e Banana	KCAL 588,7 CHO 143,5 PTN 36,9 LIP 19,1
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas (laranja, maçã e manga) com aveia	Suco de Abacaxi + pão fatiado s/ leite + ovo mexido e Melancia	KCAL 190,93 FE 5,34 VT.A 294,88 VT.C 81,53
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, Salada de Alface e Melancia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Chuchu e cenoura refogados e Banana	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho c/ mandioca, Salada de Alface e Meião	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango), Salada de Tomate e Maçã	Arroz, feijoadinha c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca e Laranja	KCAL 741,4 CHO 239,1 PTN 394,5 LIP 282,1
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito saibado s/ leite + Meião	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal	Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite	Suco integral de maçã + biscoito saibado s/ leite + Mamão	Suco integral uva + pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal tomate e alface	KCAL 201,70 FE 37,61 VT.A 125,82 VT.C 95,68
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESEJUM			Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite	Suco integral de maçã + biscoito saibado s/ leite + Meião	Suco de Abacaxi + pão fatiado s/ leite + ovo mexido + Maçã	KCAL 982,4 CHO 324,5 PTN 521,1 LIP 301,3
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados e Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho c/ cenoura, Salada de Laranja e Alface	Arroz, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho + Banana	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de azeite e Meião	Arroz, Feijão preto Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate	KCAL 304,10 FE 41,25 VT.A 154,36 VT.C 104,63
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito saibado s/ leite + Maçã	Suco integral de uva, pipoca melancia	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Suco integral de uva + biscoito polvilho s/ leite	Suco integral de maçã, bolo de laranja s/ leite	



Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

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

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

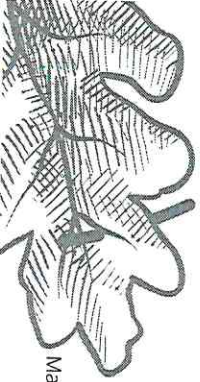


PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO INTEGRAL APLV 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	360,57	Kcal	CA	mg
07h30 - 08h DESEJUM	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite e Banana	Suco natural de abacaxi, bolo de cenoura s/ leite	Suco integral de laranja, pão s/ leite com creme vegetal	Suco integral de maçã, biscoito povinho s/ leite	Suco integral de uva, pão s/ leite com ovo mexido, açaí, cenoura e bolo de laranja s/ leite	CHO	150,55	g	FE	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate e Maionê	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de Tomate c/ cebola e Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, Jaraguá de legumes, batata salada, vagem, cenoura e Laranja	Arroz, feijão preto ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, pure de batata s/ leite Salada de beterraba Maionê	PTN	46,85	g	VIT. A	mcg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, biscoito salgado s/ leite + Maionê	Suco de integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + Maionê	Suco integral de uva, banana e maçã picado + biscoito doce s/ leite	Suco integral laranja + pão s/ leite c/ creme vegetal	Suco integral de uva, pão s/ leite com ovo mexido, açaí, cenoura e bolo de laranja s/ leite	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	Suco integral de maçã, biscoito povinho s/ leite + Maionê	Suco integral de uva, sanduíche pão fatiado s/ leite, creme vegetal, tomate e açaí	Suco integral de laranja, banana e mamão picados + biscoito doce s/ leite	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal		KCAL	139,35	g	FE	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango, batata, cenoura, milho, frango, Salada de açaí e Laranja	Arroz, feijão preto, sobressada, Abóbora, cenoura e milho refogados e Maionê	Macarrão com carne moída + Salada de Tomate Maionê	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Banana		PTN	35,41	g	VIT. A	mcg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, pão s/ leite com creme vegetal	Suco integral de maçã, biscoito povinho s/ leite Laranja	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite + ovo mexido e Maionê	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite, Banana		LIP	17,99	g	VIT. C	mg



Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 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

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

