

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



CARDÁPIO PARCIAL ESPECIAL APLV  
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
10:00				Suco integral de maçã + Bolo cenoura sem cobertura sem leite	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	KCAL 508,4 CHO 88,4 PTN 20,0 LIP 9,6 CA 200,5 FE 2,7 VIT. A 296,8 VIT. C 47,1 mg
15:00				Leite de soja de maçã + biscoito polvilho salgado s/ leite	Suco integral de uva, banana e mamão picado+ Biscoito Doce integral s/ leite	KCAL 499,6 CHO 78,0 PTN 22,3 LIP 12,1 CA 227,8 FE 2,7 VIT. A 83,8 VIT. C 80,1 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	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 Alfaca 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	KCAL 499,6 CHO 78,0 PTN 22,3 LIP 12,1 CA 227,8 FE 2,7 VIT. A 83,8 VIT. C 80,1 mg
15:00	Café com Leite de soja + Biscoito salgado integral s/ leite+ Laranja	Suco integral de Uva+ Pão Fatiado s/ leite + Tomate+ Alfaca	Salada de Frutas (laranja+maçã+manga+aveia)	Suco integral de laranja + biscoito doce integral s/ leite + Maçã	Chá com leite de soja, biscoito polvilho salgado s/ leite e Maçã	KCAL 566,9 CHO 27,3 PTN 11,8 CA 191,2 FE 3,5 VIT. A 69,3 VIT. C 60,4 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Café com leite de soja + pão fatiado com creme vegetal	Arroz integral, Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alfaca	Arroz, Feijão Preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	KCAL 683,4 CHO 111,7 PTN 30,4 LIP 13,9 CA 271,6 FE 4,3 VIT. A 87,8 VIT. C 19,7 mg
15:00	Chá c/ leite de soja + Biscoito salgado integral s/ leite + Laranja	Suco integral de laranja + Pão de Centeio s/ leite + creme vegetal	Café com Leite de soja + Pão s/ leite + creme vegetal	Suco de abacaxi + Biscoito Doce integral s/ leite	Suco integral de uva+ Bolo de Laranja s/ leite	KCAL 598,0 CHO 23,4 PTN 22,5 LIP 15,0 CA 238,1 FE 3,5 VIT. A 79,3 VIT. C 12,4 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	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 salada, vagem, cenoura) Laranja	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga + Melancia	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com ovo mexido, alfaca, cenoura e bolo de laranja s/ leite	KCAL 683,4 CHO 111,7 PTN 30,4 LIP 13,9 CA 271,6 FE 4,3 VIT. A 87,8 VIT. C 19,7 mg
15:00	Café com Leite de soja + Biscoito Salgado integral s/ leite + Banana	Chá com leite de soja + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de maçã + Biscoito com Polvilho Salgado s/ leite	Café com leite de soja + Biscoito Salgado integral s/ leite+ Maíço	Suco integral de uva+ pão s/ leite com ovo mexido, alface e bolo de laranja s/ leite	KCAL 598,0 CHO 23,4 PTN 22,5 LIP 15,0 CA 238,1 FE 3,5 VIT. A 79,3 VIT. C 12,4 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de Acelga Laranja	Arroz, Feijão Carioca, Sobrecoxa, Abobrinha, cenoura e milho refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alfaca Banana	Suco integral de uva + bolo de laranja s/ leite		KCAL 598,0 CHO 23,4 PTN 22,5 LIP 15,0 CA 238,1 FE 3,5 VIT. A 79,3 VIT. C 12,4 mg
15:00	Chá com Leite de soja + Biscoito Salgado integral s/ leite + Maçã	Suco de abacaxi natural, pão s/ leite com ovos e Melancia	Suco integral de uva+ Biscoito Polvilho Salgado s/ leite	Suco integral de laranja+ Banana+ Biscoito Doce integral s/ leite		KCAL 598,0 CHO 23,4 PTN 22,5 LIP 15,0 CA 238,1 FE 3,5 VIT. A 79,3 VIT. C 12,4 mg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11446 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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