

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

CARDÁPIO PARCIAL ESPECIAL SEM
LACTOSE E FRUTAS CÍTRICAS

MARÇO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00				Leite s/ lactose com fruta maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	Arroz integral, feijão carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados	KCAL 508,4 Kcal CHO 88,4 g PTN 20,0 g LIP 9,6 g CA 200,5 mg FE 2,7 mg VIT. A 296,8 mcg VIT. C 47,1 mg
15:00				Leite s/ lactose c/ maçã + biscoito polvilho saído s/ lactose	Vitamina de Frutas(banana, maçã) s/ lactose + Biscoito Doce integral s/ lactose	
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 (assado), 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 Sobrecoca ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia	Arroz, Feijão c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Banana	KCAL 499,6 Kcal CHO 78,0 g PTN 22,3 g LIP 12,1 g CA 227,8 mg FE 2,7 mg VIT. A 83,8 mcg VIT. C 80,1 mg
15:00	Café com Leite s/ lactose + biscoito saído integral s/ lactose + Maçã	Suco integral de Uva + Pão Fatiado s/ lactose + Queijo s/ lactose + Tomate + Alface	Salada de Frutas (mamão+maçã+laranja+aveia)	Ingurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Chá com leite s/ lactose, biscoito polvilho saído s/ lactose e Maçã	
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 s/ lactose + pão fatiado + queijo/margarina s/ lactose	Arroz integral, Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alface	Arroz, Feijão Preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do mocho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	KCAL 566,9 Kcal CHO 56,9 g PTN 27,3 g LIP 11,8 g CA 191,2 mg FE 3,5 mg VIT. A 69,3 mcg VIT. C 60,4 mg
15:00	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito saído integral s/ lactose + maçã	Suco integral de Maçã + Pão de Centeio s/ lactose + Requeijão s/ lactose	Café com leite + Pão integral s/ lactose + Margarina e Queijo s/ lactose	Vitamina de Banana e Maçã s/ lactose + Biscoito Doce integral s/ lactose	Leite s/ lactose com Mamão + Bolo de fubá s/ lactose	
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, salsa, vagem, cenoura) Maçã	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de alface + Melancia	Suco integral de uva + pão s/ lactose com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de cenoura s/ lactose	KCAL 683,4 Kcal CHO 111,7 g PTN 30,4 g LIP 13,9 g CA 271,6 mg FE 4,3 mg VIT. A 87,8 mcg VIT. C 19,7 mg
15:00	Café com Leite s/ lactose + Biscoito Saído integral s/ lactose + Banana	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Leite com Banana s/ lactose + Biscoito com Polvilho Saído s/ lactose	Café com leite s/ lactose + Biscoito Saído integral s/ lactose + Melão	Suco integral de uva + pão s/ lactose + Biscoito Doce integral s/ lactose	
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 Alface Mamão	Arroz, Feijão Carioca, Sobrecoca, Creme de Milho s/ lactose, Abobrinha e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alface Banana	Leite com fruta mamão + bolo de fubá s/ lactose		KCAL 598,0 Kcal CHO 234,0 g PTN 22,5 g LIP 15,0 g CA 238,1 mg FE 3,5 mg VIT. A 79,3 mcg VIT. C 12,4 mg
15:00	Chá com Leite s/ lactose + Biscoito Saído integral s/ lactose + Maçã	Suco integral de uva, pão s/ lactose com ovos e Melancia	Leite com maçã s/ lactose + Biscoito Polvilho Saído s/ lactose	Ingurte de Morango s/ lactose + Banana + Biscoito Doce integral s/ lactose		

JULIA BANQUES LOPES SILVA - Alimante
Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIAO N° 1781
Contrato n° 070/2021

Lígia Mariza Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional/1.146 CRN 8º REGIAO N° 2321
Contrato n° 070/2021

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