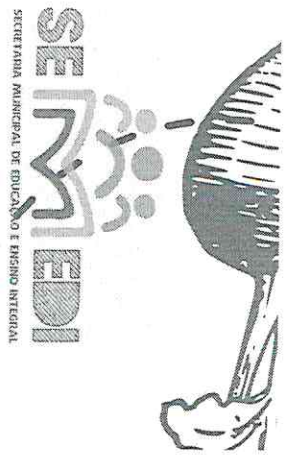
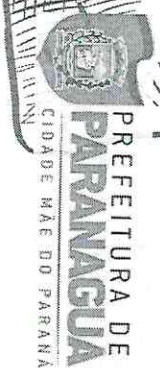


PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO INTEGRAL SEM LACTOSE PARTE 1
MARÇO/2022



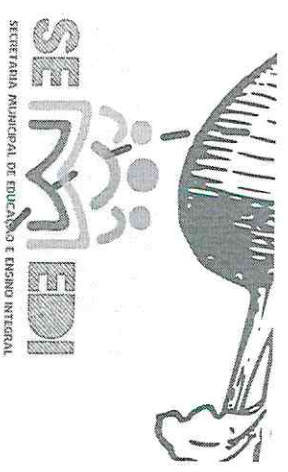
HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz, feijão preto, Frango grelhado, Salada de repolho e Maçã	Macarrão parafuso, frango ao molho, salada de alface e Banana	KCAL	888,7	Kcal	CA	190,93	mg
						CHO	143,5	g	FE	5,34	mg
						PTN	36,9	g	VIT. A	294,88	mcg
						LIP	19,1	g	VIT. C	81,93	mg
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas(laranja, maçã e manga) com aveia	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ lactose c/ ovo mexido e Melancia						
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 Melancia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Chuchu e cenoura refogados Banana	Arroz, Feijão Carioca, Carne bovina ao molho c/ mandioca, Salada de Alface e Melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango) Salada de Tomate Maçã	Arroz, feijoadá c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL	741,4	Kcal	CA	201,70	mg
						CHO	239,1	g	FE	37,61	mg
						PTN	394,5	g	VIT. A	125,82	mcg
						LIP	282,1	g	VIT. C	95,68	mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose Melão	Café c/ leite de soja + pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose	Vitamina de frutas s/ lactose (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose	Café c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose Mamão	Suco integral uva + pão fatiado s/ lactose com queijo s/ lactose, tomate e alface						
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
07h30 - 08h DEJEIUM			Vitamina de frutas s/ lactose (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose	Café c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose Melão	Suco de Abacaxi + pão fatiado s/ lactose c/ ovo mexido Maçã	KCAL	982,4	Kcal	CA	304,10	mg
						CHO	324,5	g	FE	41,25	mg
						PTN	521,1	g	VIT. A	154,36	mcg
						LIP	301,3	g	VIT. C	104,63	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho c/ cenoura, Salada de Alface Laranja	Arroz, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Banana	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Preto Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate						
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose e Maçã	Suco integral de uva, pipoca salgada, Melancia	Café c/ leite de soja + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + manteiga s/ lactose	Leite soja de maçã + biscoito polvilho salgado s/ lactose	Leite soja de uva, bolo de laranja s/ lactose						

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

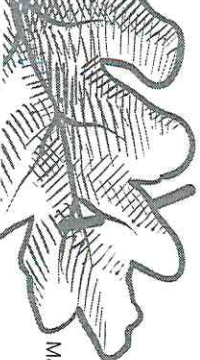
Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
 Contrato nº 070/2021

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

PREFEITURA DE PARANAGUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO INTEGRAL SEM LACTOSE PARTE 2
MARÇO/2022



HORARIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07h30 - 08h DEJEIUM	logurte de morango s/ lactose, biscoito doce integral s/ lactose Banana	Leite soja de maçã, bolo de cenoura s/ lactose	Suco integral de laranja, pão s/ lactose com requeijão s/ lactose	Leite soja de pêssego + biscoito polvilho salgado s/ lactose	Suco integral de uva, pão s/ lactose c/ ovo mexido, alfafa, cenoura e bolo de laranja s/ lactose	KCAL	1.019,51	Kcal	CA
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate Meião	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 ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, pure de batata s/ lactose, Salada de beterraba e Mamão	CHO	150,55	g	FE
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite de soja + biscoito salgado s/ lactose Meião	Suco de integral de maçã + bolo de fuba s/ lactose + Mamão	Vitamina de frutas s/ lactose (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral laranja + pão s/ lactose c/ requeijão s/ lactose	Suco integral de uva, pão s/ lactose c/ ovo mexido, alfafa, cenoura e bolo de laranja s/ lactose	PTN	46,85	g	VIT. A
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07h30 - 08h DEJEIUM	Café c/ leite de soja, biscoito polvilho s/ lactose Meião	Suco integral de uva, sanduiche pão fatiado s/ lactose, queijo s/ lactose, tomate e alface	Vitamina de frutas s/ lactose (banana, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose	Café c/ leite de soja + pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose		KCAL	860,87	Kcal	CA
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão preto, sobrecoca assada, Aborbrinha, cenoura e milho refogados e Maçã	Macarrão com carne moída + Salada de Tomate Meião	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Banana		CHO	139,36	g	FE
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite de soja, pão s/ lactose c/ margarina s/ lactose	Chá c/ leite de soja, biscoito polvilho s/ lactose Laranja	Suco natural de Abacaxi + pão fatiado s/ lactose c/ ovo mexido Meião	logurte de morango s/ lactose, biscoito doce integral s/ lactose Banana		PTN	35,41	g	VIT. A
						LIP	17,99	g	VIT. C
									mg



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

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

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

