

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

PREFEITURA DE  
PARANAGUÁ  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIO INTEGRAL SEM  
LACTOSE, GLÚTEN, CÍTRICOS E BANANA  
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 para-fuso s/ glúten, frango ao molho, salada de alface e Mamão	KCAL 888,7 CHO 143,5 PTN 36,9 LIP 19,1 Kcal B FE 5,34 VIT. A 294,88 VIT. C 81,93 mg
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas( mamão, maçã e manga) com aveia s/ glúten	Suco de uva + pão fatiado s/ lactose s/ glúten + 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 e Mamão	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 Mamão	KCAL 741,4 CHO 239,1 PTN 394,5 LIP 282,1 Kcal B FE 37,61 VIT. A 125,82 VIT. C 95,68 mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + melão	Café c/ leite de soja + pão fatiado s/ lactose s/ glúten c/ queijo s/ lactose	Vitamina de frutas s/ lactose (mamão, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Café c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + Mamão	Suco integral uva + pão fatiado s/ lactose s/ glúten c/ 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 DEJJEIUM			Vitamina de frutas s/ lactose (mamão, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Café c/ leite de soja + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + Melão	Suco integral de uva+ pão fatiado s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido Maçã	KCAL 982,4 CHO 324,5 PTN 521,1 LIP 301,3 Kcal B FE 41,25 VIT. A 154,36 VIT. C 104,63 mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de Alface Melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída c/ cenoura e vagem Salada de repolho Maçã	Arroz, feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada 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 s/ Maçã	Suco integral de uva, pipoca Melancia	Café c/ leite de soja + pão fatiado s/ lactose s/ glúten + lactose	Leite soja de maçã + biscoito polvilho salgado s/ lactose	Leite soja de uva, bolo de laranja s/ lactose s/ glúten	

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 REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

Gabriele Metka 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



PREFEITURA DE  
PARANAGUÁ  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO INTEGRAL SEM  
LACTOSE, GLÚTEN, CÍTRICOS E BANANA



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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	1.019,51	Kcal	CA	mg
07h30 - 08h DESEJUM	Iogurte de morango s/ lactose, biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten Maçã	Leite soja de maçã, bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten	Suco integral de laranja, pão s/ lactose s/ glúten c/ requeijão s/ lactose	Leite soja de pêssego + biscoito polvilho salgado s/ lactose	Suco integral de uva, pão s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido, alfafa, cenoura e bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten	CHO	150,55	g	FE	mg
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,	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes( batata salsa, vagem, cenoura) e Melancia	Arroz, feijão preto ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, pure de batata s/ lactose Salada de beterraba Mamão	PTN	46,85	g	VIT. A	mcg
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite de soja biscoito salgado s/ lactose s/ glúten Meião	Suco de integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose s/ glúten Mamão	Vitamina de frutas s/ lactose (mamão, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco integral maçã + pão s/ lactose s/ glúten c/ requeijão s/ lactose	Suco integral de uva, pão s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido, alfafa, cenoura e bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten	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	Café c/ leite de soja, biscoito polvilho s/ lactose Meião	Suco integral de uva, sanduíche pão fatiado s/ lactose s/ glúten, queijo s/ lactose, tomate e alface	Vitamina de frutas s/ lactose (mamão, maçã) + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Café c/ leite de soja + pão fatiado s/ lactose s/ glúten c/ queijo s/ lactose		KCAL	860,87	Kcal	CA	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango ( batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga e Melancia	Arroz, feijão preto, sobrecoca assada, Aborbrinha, cenoura e milho refogados e Maça	Macarrão s/ glúten com carne moída + Salada de Tomate Meião	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Mamão		CHO	139,36	g	FE	mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite de soja, pão s/ lactose s/ glúten c/ margarina s/ lactose	Chá c/leite de soja, biscoito polvilho s/ lactose Mamão	Suco integral de maçã + pão fatiado s/ lactose s/ glúten + ovo mexido + Meião	Iogurte de morango s/ lactose, biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten e Melancia		PTN	35,41	g	VIT. A	mcg
						LIP	17,99	g	VIT. C	mg

Aluno: Bryan Silva C. Souza - Roseclair

Intolerância a Lactose, glúten, cítricos e banana



Patrícia dos Santos Alves  
Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIAO N° 1781  
Contrato n° 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 2321  
Contrato n° 070/2021

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

