

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



CARDÁPIO PARCIAL 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			
10h 15h				Leite s/ lactose com fruta maçã +Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	KCAL 352,2 CHO 59,1 PTN 21,1 LIP 3,7	Kcal g g g	CA FE VIT. A VIT. C	56,8 2,6 2,4 40,5
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10h 15h	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado Salada de cenoura Maçã	Arroz feijão carioca, Quibe assado Salada de Repolho Melão	Macarrão parafruso, Frango desfiado Salada de Alfaca Mamão	Arroz, feijão Carioca Sobrecoca ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia	Arroz, Feijoadá c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Banana	KCAL 298,7 CHO 50,8 PTN 16,3 LIP 3,6	Kcal g g g	CA FE VIT. A VIT. C	67,3 2,1 11,7 17,0
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10h 15h	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Arroz integral, Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alfaca Melão	Arroz, Feijão Preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	KCAL 34756,2 CHO 56,7 PTN 18,6 LIP 5,7	Kcal g g g	CA FE VIT. A VIT. C	402,7 2,6 16,4 25,9
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10h 15h	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) Banana	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga + Melancia	Suco integral de uva + pão com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de fubá s/ lactose	KCAL 399,1 CHO 68,6 PTN 20,9 LIP 4,7	Kcal g g g	CA FE VIT. A VIT. C	56,9 4,1 1,2 36,8
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10h 15h	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de Acelga Banana	Arroz, Feijão Carioca, Sobrecoca, Creme de Milho s/ lactose, Abobrinha e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alfaca Melão	Leite s/ lactose com fruta mamão + bolo de cenoura s/ lactose		KCAL CHO PTN LIP	Kcal g g g	CA FE VIT. A VIT. C	

Aluna: JULIA BANQUES LOPES SILVA, Escola Alimentante

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

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

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