

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

PREFEITURA DE
PARANAGUA

CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO ENSINO ESPECIAL (EVA E
APAE)

MARÇO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 29/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESEJUM				Salada de frutas (laranja, maçã e manga) com aveia	Suco integral (laranja + pão de leite + requeijão)	KCAL 879,88 Kcal CA FE MG
Manhã 10h00 15h00				Arroz, Feijão Preto Carne moída ao molho, polenta, Salada de acelga Mamão	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, Salada de repolho Maçã	KCAL 124,98 Kcal FE MG LIP 24,02 g VIT. C
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESEJUM	Chá e leite + biscoito salgado integral + laranja	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Leite e/ou mamão, bolo de cenoura	Café e/ou leite + biscoito polvilho + Mandioca	Suco integral de uva, biscoito salgado integral e maçã	KCAL 1.085,87 Kcal CA FE MG
Manhã 10h00 15h00	Arroz, Feijão Carioca, Omelete assado, Abobrinha e/ou cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Frango ao molho e/ou Chuchu e cenoura refogados Salada de Vagem e/ou tomate Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho e/ou mandioca Salada de Alface Mamão	Arroz, Feijão Preto, Quibe assado, Salada de Repolho Banana	Arroz, Feijão e/ou cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL 109,41 Kcal FE MG PTN 32,56 g VIT. A LIP 54,89 g VIT. C
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESEJUM	Café com leite, pão de leite com queijo	Chá e/ou leite + pão frito + mandioca	Leite e/ou mamão, biscoito polvilho salgado	Café e/ou leite + biscoito salgado integral + Maçã	Suco integral de maçã, bolo de tuba e banana	KCAL 1.044,68 Kcal CA FE MG
Manhã 10h00 15h00	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, Fritada de batatas Salada de beterraba	Arroz, Feijão Preto Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata, salada, vagem, cenoura) Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne moída ao molho e/ou cenoura e abobrinha Salada de Alface Mamão	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Mamão	Arroz, feijão carioca, frango grelhado, salada de acelga Laranja	KCAL 123,19 Kcal FE MG LIP 44,04 g VIT. C
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESEJUM	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural, pão com ovos e maçã picada	Logure de morango, biscoito doce integral e banana	Leite e/ou maçã + biscoito polvilho salgado	Suco de uva + pão frito + omelete + tomate + alface	KCAL 1.019,51 Kcal CA FE MG
Manhã 10h00 15h00	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho e/ou tomate Mamão	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha de mandioca, Salada de tomate e/ou cebola Banana	Arroz, feijão Preto, frango assado, Creme de milho Salada de alface Mamão	Arroz, feijão Carioca Ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Pão com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada bolo de laranja	KCAL 159,95 Kcal FE MG PTN 46,85 g VIT. A LIP 69,13 g VIT. C
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DESEJUM	Café e/ou leite biscoito salgado + melão picado	Chá e/ou leite biscoito polvilho + mamão picado	Suco integral (laranja + pão de leite + requeijão)	Leite e/ou maçã + biscoito polvilho salgado		KCAL 948,87 Kcal CA FE MG
Manhã 10h00 15h00	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão preto, sobrecoca ao molho e/ou cenoura Salada de repolho e/ou tomate Maçã	Arroz, feijão carioca, bolinho de carne ao molho Salada de acelga Banana	Macarrão com molho de carne moída Salada de repolho Maçã		KCAL 139,36 Kcal FE MG PTN 35,41 g VIT. A LIP 17,99 g VIT. C

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

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

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