

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

CARDÁPIO PARCIAL APLV
MARÇO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10h 15h				Suco integral de maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	331,5	Kcal	CA	302,8
						CHO	49,4	g	FE	10,7
						PTN	17,3	g	VIT. A	121,9
						LIP	7,2	g	VIT. C	57,0
										mg
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 Meião	Macarrão parafruso, Frango desfiado Salada de Alfaca Mamão	Arroz, feijão Carioca Sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate Melancia	Arroz, Feijoada c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	370,0	Kcal	CA	363,74
						CHO	67,4	g	FE	4,84
						PTN	16,1	g	VIT. A	115,56
						LIP	4,0	g	VIT. C	73,35
										mg
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 + laranja	Arroz integral, Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alfaca Meião	Arroz, Feijão Preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	411,8	Kcal	CA	236,20
						CHO	65,3	g	FE	4,29
						PTN	22,2	g	VIT. A	53,72
						LIP	6,9	g	VIT. C	64,19
										mg
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 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, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga + Melancia	Suco integral de uva + pão s/ leite com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	458,7	Kcal	CA	186,32
						CHO	73,0	g	FE	2,06
						PTN	22,4	g	VIT. A	55,16
						LIP	6,9	g	VIT. C	56,64
										mg
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 Laranja	Arroz, Feijão Carioca, Sobrecoxa assada Abobrinha c cenoura e milho refogados Maçã	Arroz, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alfaca Banana	Suco integral de uva + bolo de laranja s/ leite		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	360,98	Kcal	CA	
						CHO	65,52	g	FE	
						PTN	14,50	g	VIT. A	
						LIP	4,55	g	VIT. C	
										mg

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

Ligia Maria 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