

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

CARDÁPIO INTEGRAL APLV S/ SOJA E
PEIXE PARTE 1
MARÇO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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/ soja, frango ao molho, salada de alface e Banana	<div>KCAL</div> <div>888,7</div> <div>Kcal</div> <div>CA</div> <div>190,93</div> <div>mg</div> <div>CHO</div> <div>143,5</div> <div>g</div> <div>FE</div> <div>5,34</div> <div>mg</div> <div>PTN</div> <div>36,9</div> <div>g</div> <div>VIT. A</div> <div>294,88</div> <div>mcg</div> <div>LIP</div> <div>19,1</div> <div>g</div> <div>VIT. C</div> <div>81,93</div> <div>mg</div>
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas(laranja, maçã e manga) com aveia s/ soja	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ leite s/ soja + ovo mexido e Melancia	<div>KCAL</div> <div>741,4</div> <div>Kcal</div> <div>CA</div> <div>201,70</div> <div>mg</div> <div>CHO</div> <div>239,1</div> <div>g</div> <div>FE</div> <div>37,61</div> <div>mg</div> <div>PTN</div> <div>394,5</div> <div>g</div> <div>VIT. A</div> <div>125,82</div> <div>mcg</div> <div>LIP</div> <div>282,1</div> <div>g</div> <div>VIT. C</div> <div>95,68</div> <div>mg</div>
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 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	<div>KCAL</div> <div>982,4</div> <div>Kcal</div> <div>CA</div> <div>304,10</div> <div>mg</div> <div>CHO</div> <div>324,5</div> <div>g</div> <div>FE</div> <div>41,25</div> <div>mg</div> <div>PTN</div> <div>521,1</div> <div>g</div> <div>VIT. A</div> <div>154,36</div> <div>mcg</div> <div>LIP</div> <div>301,3</div> <div>g</div> <div>VIT. C</div> <div>104,63</div> <div>mg</div>
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito salgado s/ leite s/ soja + melão	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja	Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite s/ soja	Suco integral de maçã + biscoito salgado s/ leite s/ soja + Mamão	Suco integral uva + pão fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja 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 DEJEJUM			Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite s/ soja	Suco integral de maçã + biscoito salgado s/ leite s/ soja + Melão	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ leite s/ soja + ovo mexido + Maçã	
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados e Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca 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 acelga e Melão	Arroz, Feijão Preto, Frango ao molho c/ cenoura, purê de batata s/ leite, Salada de alface e tomate e Melancia	
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito salgado s/ leite s/ soja e Maçã	Suco integral de uva, pipoca salgada, Melancia	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ soja + creme vegetal s/ soja	Suco integral de uva + biscoito polvilho s/ leite	Suco integral de maçã, bolo de laranja s/ leite s/ soja	

Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIAO 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 Metka Rocha
CRN 8º REGIAO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

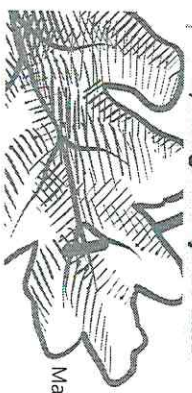
PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO INTEGRAL APLV S/ SOJA E
PEIXE 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
07h30 - 08h DESJUM	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite s/ soja e Banana	Suco natural de abacaxi, bolo de cenoura s/ leite s/ soja	Suco integral de laranja, pão s/ leite s/ soja com creme vegetal s/ soja	Suco integral de maçã + biscoito polvilho s/ leite	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ soja com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite s/ soja	CHO	150,55	g	FE
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, feijão Carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate e Melão	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de Tomate c/ cebola e Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, vagem, cenoura) e Laranja	Arroz, feijão preto ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, purê de batata s/ leite, Salada de beterraba e Mamão	PTN	46,85	g	VIT. A
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, biscoito salgado s/ leite s/ soja Melão	Suco de integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ soja Mamão	Suco integral de uva, banana e maçã picado + biscoito doce s/ leite s/ soja	Suco integral laranja + pão s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ soja c/ ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite s/ soja	LIP	69,99	g	VIT. C
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07h30 - 08h DESJUM	Suco integral de maçã, biscoito polvilho s/ leite Melão	Suco integral de uva, sanduíche pão fatiado s/ leite s/ soja, creme vegetal s/ soja, tomate e alface	Suco integral de laranja, banana e mamão picados + biscoito doce s/ leite s/ soja	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal s/ soja		KCAL	860,87	Kcal	CA
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão preto, sobrecoxa, Aborbrinha, cenoura e milho refogados e Maçã	Macarrão s/ soja com carne moída + Salada de Tomate Melão	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Banana		CHO	139,36	g	FE
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, pão s/ leite s/ soja com creme vegetal s/ soja	Suco integral de maçã, biscoito polvilho s/ leite Laranja	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ leite s/ soja + ovo mexido e Melão	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite s/ soja e Banana		PTN	35,41	g	VIT. A
						LIP	17,99	g	VIT. C
									mg
									mg

Aluna: Paola Fernandes dos Santos - Rosiclaire
APLV, Alergia a Soja e Peixe



Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIAO N° 1781
Contrato nº 070/2021

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

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

