

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

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES E
OBESIDADE 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 integral, feijão preto, Frango grelhado, Salada de repolho e Maçã	Macarrão para-fuso integral, frango ao molho, salada de alface e Banana	KCAL	888,7	Kcal	CA	190,93
						CHO	143,5	g	FE	5,34
						PTN	36,9	g	VIT. A	294,88
						LIP	19,1	g	VIT. C	81,93
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas(laranja, maçã e manga) com aveia	Suco de Abacaxi+ pão fatiado integral c/ 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 integral, feijão preto, Carne moída com cenoura e vagem, Salada de Alface e Melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Chuchu e cenoura refogados e Banana	Arroz integral, 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 integral, feijoadinha c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL	741,4	Kcal	CA	201,70
						CHO	239,1	g	FE	37,61
						PTN	394,5	g	VIT. A	125,82
						LIP	282,1	g	VIT. C	95,68
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite + biscoito saibado integral Melão	Café c/ leite + pão fatiado integral c/ queijo	Vitamina de frutas(banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + biscoito saibado integral Mamão	Suco integral uva + pão fatiado integral com queijo, 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			Vitamina de frutas(banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + biscoito saibado integral + Melão	Suco de Abacaxi+ pão fatiado integral c/ ovo mexido + Maçã	KCAL	982,4	Kcal	CA	304,10
						CHO	324,5	g	FE	41,25
						PTN	521,1	g	VIT. A	154,36
						LIP	301,3	g	VIT. C	104,63
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados e Maçã	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho c/ cenoura, Salada de Alface Laranja	Arroz integral, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Banana	Arroz integral, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga e Melão	Arroz integral, Feijão Preto Peixe no molho, Pirão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate					
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite + biscoito saibado integral Maçã	Suco integral de uva, pipoca saibada, Melancia	café c/ leite + pão fatiado integral + queijo + manteiga	Leite c/ maçã + biscoito polvilho saibado	Leite c/ mamão, boio de laranja diet					

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

Ligia 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

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

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES E
OBESIDADE PARTE 2
MARÇO/2022

HORARIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07h30 - 08h DEJEJUM	logurte de morango diet, biscoito doce integral e Banana	Leite c/ maçã, bolo de cenoura diet	Suco integral de laranja, pão integral com requieijo	leite c/ mamão+ biscoito polvilho salgado	Suco integral de uva, pão integral com ovo mexido, alfaca, cenoura e bolo de laranja diet	KCAL	1.019,51	Kcal	CA
						CHO	150,55	g	FE
						PTN	46,85	g	VIT. A
						LIP	69,99	g	VIT. C
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz integral, Feijão Carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate e Meião	Arroz integral, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de Tomate c/ cebola e Banana	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes(batata salsa, vagem, cenoura) e laranja	Arroz integral, feijão preto ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz integral, feijão carioca, carne ao molho, pure de batata Salada de beterraba Mamão				
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite biscoito salgado integral e Meião	Suco de integral de maçã + bolo de fubá diet e Mamão	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Suco integral laranja + pão integral c/ requieijo	Suco integral de uva, pão integral com ovo mexido, alfaca, cenoura e bolo de laranja diet				
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07h30 - 08h DEJEJUM	Café c/ leite biscoito de polvilho salgado Meião	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado integral, queijo, tomate e alfaca	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + pão fatiado integral c/ queijo		KCAL	860,87	Kcal	CA
						CHO	139,36	g	FE
						PTN	35,41	g	VIT. A
						LIP	17,99	g	VIT. C
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga Laranja	Arroz integral, feijão preto ,sobrecoxa, Creme de milho, Aborbrinha e cenoura refogados e Maçã	Macarrão integral com carne moída + Salada de Tomate Meião	Arroz integral, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho Banana					
14h00 - 14h30 LANCHE	Café com leite, pão integral com margarina	Chá c/leite, biscoito de polvilho salgado Laranja	Suco natural de abacaxi + pão fatiado integral com ovo mexido Meião	logurte de morango diet, biscoito doce integral Banana					

OBSERVAÇÃO: CAFÉ E CHÁ COM ADOÇANTE (STEVIA OU SUCRALOSE)

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

Ligia 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