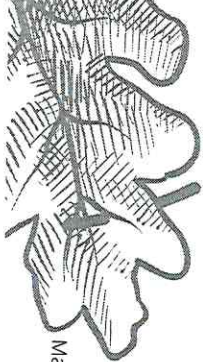


PREFEITURA DE PARANAGUÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO INTEGRAL PARTE 1  
MARÇO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

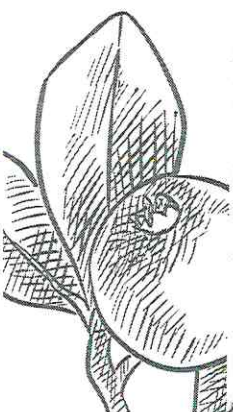
HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10h30 - 11h00 ALMOÇO				Arroz, feijão preto, Frango grelhado, Salada de repolho, Maçã	Macarrão parafuso, frango ao molho, salada de açafrão e Banana	KCAL 688,7 CHO 143,5 PTN 35,9 LIP 19,1
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas (laranja, maçã e manga) com aveia	Suco de Abacaxi + pão fatiado + ovo mexido + melancia	KCAL CHO PTN LIP
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 Açafrão, Melancia	Arroz, Feijão preto Frango ao molho Chuchu e cenoura refogados Banana	Arroz, feijão carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Açafrão, Melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho frango) Salada de Tomate Maçã	Arroz, feijoadá c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL 741,4 CHO 238,1 PTN 394,5 LIP 282,1
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite + biscoito sazonado integral + melão	Café c/ leite + pão fatiado c/ queijo	Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + biscoito sazonado integral + Melão	Suco integral uva + pão fatiado com queijo, tomate e açafrão	KCAL CHO PTN LIP
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07h30 - 08h DEJEÚNI			Vitamina de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + biscoito sazonado integral + Melão	Suco de Abacaxi + pão fatiado + ovo mexido + maçã	KCAL 982,4 CHO 324,5 PTN 521,1 LIP 301,3
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, feijão carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de Laranja	Arroz, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Banana	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de açafrão, Melão	Arroz, feijão preto Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate	KCAL CHO PTN LIP
14h00 - 14h30 LANCHE	Chá c/ leite + biscoito sazonado integral + maçã	Suco integral de uva, pipoca sazonada, Melancia	Café c/ leite + pão fatiado + queijo + manteiga	Leite c/ maçã + biscoito polvilho sazonado	Leite c/ mamão, bolo de laranja	KCAL CHO PTN LIP



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

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

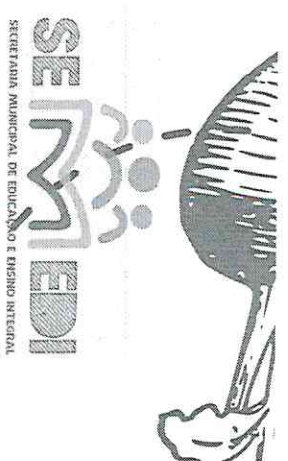
Gabrielle Melka Rocha  
CRN 8º REGIÃO 11815  
Coordenadora Operacional  
SEPAT MULTI SERVICE



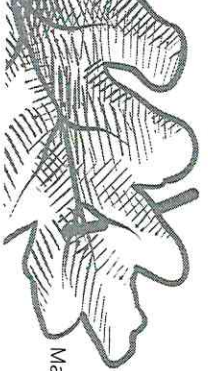


**PREFEITURA DE PARANAGUÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO INTEGRAL 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	mg
07h30 - 08h DESEJUM	Iogurte de morango, biscoito doce integral e banana	Leite c/ maçã, bolo de cenoura	Suco integral de laranja, pão de leite com requeijão	Leite c/ mamão+ biscoito polvilho saído	Suco integral de uva, pão de leite com ovo mexido, açaí, cenoura e bolo de laranja	CHO	150,55	g	FE	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, Potenta, Salada de repolho c/ tomate Meião	Arroz, feijão preto, Bameado, farinha de mandioca, Salada de Tomate c/ cebola, Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata saia, vagem, cenoura), Laranja	Arroz, feijão preto ovos mexidos, abóbora refogada Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, pure de batata Salada de beterraba Mamão	PTN	45,85	g	VIT. A	mcg
14h00 - 14h30 LANCHE	Café c/ leite biscoito saído+ meião	Suco de integral de maçã + bolo de fubá+ Mamão	Vitaminas de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Suco integral laranja + pão de leite c/ requeijão	Suco integral de uva, pão de leite com ovo mexido, açaí, cenoura e bolo de laranja	LIP	69,99	g	VIT. C	mg
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
07h30 - 08h DESEJUM	Café c/ leite biscoito polvilho+ meião	Suco integral de uva, sanduíche e pão fatiado, queijo, tomate e açaí	Vitaminas de frutas (banana, maçã) + biscoito doce integral	Café c/ leite + pão fatiado c/ queijo		KCAL	550,87	KCAL	CA	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de açaí Laranja	Arroz, feijão preto, sobrecoxa, Creme de milho, Abobrinha e cenoura refogados Maça	Macarão com carne moída + Salada de Tomate Meião	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de repolho banana		CHO	139,35	g	FE	mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Café com leite, pão leite com margarina	Chá c/leite, biscoito polvilho + laranja	Suco de Abacaxi + pão fatiado+ ovo mexido + meião	Iogurte de morango, biscoito doce integral, banana		PTN	35,41	g	VIT. A	mcg
						LIP	17,99	g	VIT. C	mg



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 REGIÃO 11815  
 Coordenadora Operacional  
 SEPAT MULTI SERVICE

