

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

CARDÁPIO INTEGRAL APLV E S/ CLARA DE

OVO 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 parafuso s/ ovo, frango ao molho, Salada de alface e Banana	KCAL 888,7 Kcal CHO 143,5 g PTN 36,9 g LIP 19,1 g CA 190,93 mg FE 5,34 mg VIT. A 294,88 mcg VIT. C 81,93 mg
14h00 - 14h30 LANCHE				Salada de frutas( laranja, maçã e manga) com aveia	Suco de Abacaxi+ pão fatiado s/ leite s/ ovo + frango desfiado 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, 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 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 Kcal CHO 239,1 g PTN 394,5 g LIP 282,1 g CA 201,70 mg FE 37,61 mg VIT. A 125,82 mcg VIT. C 95,68 mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito salgado s/ leite + Melão	Suco natural de Abacaxi+ pão fatiado s/ leite s/ ovo + frango desfiado e Maçã	Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite	Suco integral de maçã + biscoito salgado s/ leite + Melão	Suco integral uva + pão fatiado s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal 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 DESEJUM			Suco integral de uva + biscoito doce s/ leite	Suco integral de maçã + biscoito salgado s/ leite + Melão	Suco natural de Abacaxi+ pão fatiado s/ leite s/ ovo c/ frango desfiado Maçã	KCAL 982,4 Kcal CHO 324,5 g PTN 521,1 g LIP 301,3 g CA 304,10 mg FE 41,25 mg VIT. A 154,36 mcg VIT. C 104,63 mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão carioca Carne moída c/ Abobrinha e cenoura, Salada de alface e Maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de Tomate e laranja	Arroz, feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Banana	Arroz, Feijão Preto, Bolinho de carne ao molho s/ ovo, Salada acelga Melão	Arroz, Feijão Preto Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, Salada de cenoura e tomate	
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja + biscoito salgado s/ leite + Maçã	Suco integral de uva, pipoca salgada, Melancia	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ ovo + creme vegetal	Suco integral de uva + biscoito polvilho s/ leite s/ ovo	Suco integral de maçã, bolo de laranja s/ leite s/ ovo	

Patrícia 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



CARDÁPIO INTEGRAL APLV E S/ CLARA DE  
OVO 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 DESEJUM	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite e Banana	Suco natural de abacaxi, bolo de cenoura s/ leite s/ ovo	Suco integral de laranja, pão s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal	Suco integral de maçã + biscoito polvilho s/ leite s/ ovo	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ ovo c/ frango, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite s/ ovo	KCAL	1.019,51	Kcal	CA	mg
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Arroz, Feijão Carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de repolho c/ tomate e Meilão	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	Risoto de frango ( batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga e Maçã	Arroz, feijão carioca, carne ao molho, purê de batata s/ leite, Salada de beterraba e Mamão	CHO	150,55	g	FE	mg
						PTN	46,85	g	VIT. A	mcg
						LIP	69,99	g	VIT. C	mg
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, biscoito salgado s/ leite e Meilão	Suco de integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovo e Mamão	Suco integral de uva, banana e maçã picado + biscoito doce s/ leite	Suco integral laranja + pão s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ ovo, frango destinado, alface, cenoura e bolo de laranja s/ leite s/ ovo	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
HORARIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04					
07h30 - 08h DESEJUM	Suco integral de maçã, biscoito polvilho s/ leite s/ ovo e Meilão	Suco integral de uva, sanduíche pão fatiado s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal, tomate e alface	Suco integral de laranja, banana e mamão picados + biscoito doce s/ leite	Suco natural de abacaxi + pão fatiado s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal						
10h30 - 11h00 ALMOÇO	Risoto de frango ( batata, cenoura, milho, frango) Salada de acelga laranja	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa assada, Abobrinha, cenoura e milho refogados e Maçã	Macarrão s/ ovo com carne moída + Salada de Tomate Meilão	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Salada de Repolho Banana						
14h00 - 14h30 LANCHE	Suco integral de laranja, pão s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal Mamão	Suco integral de maçã, biscoito polvilho s/ leite s/ ovo laranja	Suco natural de abacaxi, pão fatiado s/ leite s/ ovo c/ frango destinado Meilão	Suco integral de uva, biscoito doce s/ leite Banana		KCAL	860,87	Kcal	CA	mg
						CHO	139,36	g	FE	mg
						PTN	35,41	g	VIT. A	mcg
						LIP	17,99	g	VIT. C	mg

Aluno: Lucas Elias de Moura - Iná

APLV e Alergia a Clara de Ovo



Patrícia 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

