

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

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS APLV
AGOSTO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café com leite vegetal + Biscoito polvilho s/ leite + mamão	Leite vegetal com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ leite	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite c/ ovo mexido + Tangerina	Vitamina de Frutas (c/ leite vegetal (banana + abacate) + Biscoito doce integral s/ leite)	Chá com leite vegetal + Pão s/ leite com creme vegetal	KCAL	660,2	Kcal	CA
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Arroz + feijão preto + Carne bovina ao molho com mandiocas + Salada de Alface + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecostas) + Abobrinha, cenoura e milho relogados + Maçã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	PTN	30,1	g	VIT. A
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de maçã + Pão integral s/ leite c/ creme vegetal	Chá c/ leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite vegetal + Pão frito c/ creme vegetal	Leite vegetal batido com morango e banana + biscoito doce integral s/ leite	KCAL	644,8	Kcal	CA
16:30 - 17:00H JANTAR	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve + tangerina	Macarrão c/ carne moída + brócolis relogado + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + agrião + melão	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + Laranja	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + erva doce	PTN	39,0	g	VIT. A
HORÁRIO	SEGUNDA 08/08	TERÇA 09/08	QUARTA 10/08	QUINTA 11/08	SEXTA 12/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café c/ leite vegetal + Biscoito salgado integral s/ leite + Tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de lúpul s/ leite + Banana	Chá c/ leite vegetal + Pão com creme vegetal	Leite vegetal batido com morango e banana + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral de uva + Sanduíche de pão frito com salsinha e alface	KCAL	412,0	Kcal	CA
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/sicas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora relogada + Laranja	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz + Feijão carioca + Bife de sol + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cenoura + Banana	Arroz + feijão preto + Sobrecostas ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor c/ tomate + Maçã	PTN	17,5	g	VIT. A
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão frito com salsinha e alface	Vitamina de Frutas (banana + Biscoito doce integral s/ leite)	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite c/ ovo mexido + Banana	Café c/ leite vegetal + Biscoito salgado integral s/ leite + Tangerina	Mingau de aveia com leite vegetal e banana	KCAL	501,2	Kcal	CA
16:30 - 17:00H JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz, carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura + espinafre	Polenta com amêndoas ao molho + salada de beterraba + nêctar + Melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de acelga c/ escarola + melão	CHO	61,3	g	FE
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	PTN	23,5	g	VIT. A
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + melão					LIP	16,4	g	VIT. C
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina								
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite vegetal + Pão frito s/ leite + creme vegetal								
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + brócolis relogado + melancia								

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato n° 070/2021

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato n° 070/2021

Camille Cappelletto de Carvalho
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1102
Contrato n° 070/2021

Bruna Resalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE