

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 SEM SOJA
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 s/ 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	521,2	Kcal	CA	142,36
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Aroz + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Aroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pão do molho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Aroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de Alface + Laranja	Aroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Milho, Ervilha e Cenoura refogados + Maçã	Aroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	PTN	43,9	g	VT. A	205,90
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 fatiado s/ leite c/ creme vegetal	Leite vegetal c/ morango + Biscoito doce integral s/ leite + Banana	LIP	12,8	g	VT. C	200,10
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 lúcia s/ leite + Banana	Leite vegetal c/ morango + Biscoito doce integral s/ leite + Banana	Chá com leite vegetal + Pão s/ leite com creme vegetal	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal, tomate e alface	KCAL	530,5	Kcal	CA	122,74
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Aroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Aroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Aroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Aroz + Feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve- flor c/ tomate + Maçã	CHO	55,0	g	FE	12,80
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal, tomate e alface	Vitamina de Frutas c/ leite vegetal (banana + mamão) + Biscoito doce integral s/ leite	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite c/ ovo mexido + Melancia	Café c/ leite vegetal + Biscoito salgado integral s/ leite + Tangerina	Mingau de aveia c/ leite vegetal com banana	PTN	39,0	g	VT. A	203,10
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	LIP	11,6	g	VT. C	247,89
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + melão									
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Aroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina									
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite vegetal + Pão fatiado s/ leite + creme vegetal									

Dieta: APLV E SOJA

Aluna: Maria Cecília Hau, Nayá

Observação: Biscoitos, pães e bolos não podem conter Azeite de soja

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

Garnile Cosseth de Carvalho

Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO N° 1102

Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba

CRN 8º REGIAO 13.128

Coordenadora Operacional

SEPAT MULTI SERVICE