

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

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES, SEM LACTOSE E OVO
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 desnatado s/ lactose + Biscoito polvilho s/ lactose s/ ovo + mamão	Leite desnatado s/ lactose com banana + Bolo de cenoura sem cobertura diet s/ lactose s/ ovo	Suco de Abacaxi Natural c/ adoçante + Pão integral s/ lactose s/ ovo c/ frango desfiado + laranja	Vitamina de Frutas c/ leite desnatado s/ lactose (banana + abacate) + Biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo	Chá com leite desnatado s/ lactose + Pão integral s/ lactose s/ ovo c/ manteiga s/ lactose	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g PTN 43,9 g LIP 12,8 g
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Arroz integral + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Arroz integral + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de Alface + Laranja	Arroz integral + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Milho, ervilha e cenoura refogados + Macã	Arroz integral + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	VIT. A 205,90 mcg VIT. C 200,10 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Macã + Pão integral s/ lactose s/ ovo c/ requeijão diet s/ lactose	Chá c/ leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite desnatado s/ lactose + Pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose e margarina s/	Logurte de morango diet s/ lactose + Biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo + Banana	
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 desnatado s/ lactose + Biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo + tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de tuba diet s/ lactose s/ ovo + banana	Logurte de morango diet s/ lactose + Biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo + banana	Chá com leite desnatado s/ lactose + Pão integral s/ lactose s/ ovo com manteiga s/ lactose	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose, tomate e	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Carne (cubos/fritas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz integral + Feijão carioca + Carne moída ao molho + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso integral s/ ovo + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz integral + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor c/ tomate + Macã	VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose, tomate e alface	Vitamina de Frutas c/ leite desnatado s/ lactose (banana + mamão) + Biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo	Suco de Abacaxi Natural c/ adoçante + Pão integral s/ lactose s/ ovo c/ frango desfiado + Melancia	Café c/ leite desnatado s/ lactose + Biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo + Tangerina	Mingau de aveia s/ lactose com banana	
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite desnatado s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ ovo + melão					
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salada, cenoura e chuchu) + Tangerina					
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite desnatado s/ lactose + Pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo + queijo s/ lactose + margarina s/					

Dieta: DM, S/ LACTOSE E S/ OVO

Aluno: Erick Kaminski Jurchaks, Nayá

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Mat. Funcional 1.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

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