

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM GLÚTEN
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 DESEJUM	Café com leite + Biscoito polvilho s/ glúten + mamão	Leite com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ glúten c/ ovo mexido + tangerina	Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito doce integral s/ glúten	Chá com leite + Pão s/ glúten com manteiga	KCAL 521,2 Kcal CA 142,36 mg CHO 57,9 g FE 13,16 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Aroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Aroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pão de milho 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 (sobrecoca) + Crema de milho + Maçã	Aroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	PTN 43,9 g VIT. A 205,90 mcg LIP 12,8 g VIT. C 200,10 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maçã + Pão Integral s/ glúten c/ requeijo	Chá c/ leite + Biscoito salgado Integral s/ glúten + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite + Pão fatiado s/ glúten c/ queijo e margarina	Logure de morango + Biscoito doce Integral s/ glúten + 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 DESEJUM	Café c/ leite + Biscoito salgado Integral s/ glúten + tangerina	Suco Integral de maçã + Bolo de tubá s/ glúten + Banana	Logure de morango + Biscoito doce Integral s/ glúten + banana	Chá com leite + Pão s/ glúten com manteiga	Suco Integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate e alface	KCAL 530,5 Kcal CA 122,74 mg CHO 55,0 g FE 12,80 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Aroz + Feijão preto + Carne (cubos/fritas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Aroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso s/ glúten + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Aroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Aroz + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de Couve- flor c/ tomate + Maçã	PTN 39,0 g VIT. A 203,10 mcg LIP 11,5 g VIT. C 247,89 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce Integral s/ glúten	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ glúten c/ ovo mexido + Melancia	Café c/ leite + Biscoito salgado Integral s/ glúten + Tangerina	Mingau de aveia com banana	
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	
07:30 - 08:00H DESEJUM	Chá com leite + biscoito polvilho s/ glúten + 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 + Pão fatiado s/ glúten + queijo + margarina					

Dieta: SEM GLÚTEN/ DOENÇA CELÍACA

Aluna: Alexia Victória Lopes Cunha, Costa e Silva

Observações: Os utensílios utilizados para o preparo e armazenamento da dieta deverão ser de uso exclusivo da aluna
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIAO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Patricia dos Santos Alves
Lígia Maria Jacodo Faria Vicente
Mat. Funcional 11746 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camile Consuelino de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

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