

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

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES
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 + Biscoito polvilho + mamão	Leite desnatado com banana + Bolo de cenoura sem cobertura diet	Suco de Abacaxi Natural c/ adoçante + Pão integral c/ ovo mexido + tangerina	Vitamina de Frutas c/ leite desnatado (banana + abacate) + Biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado + Pão integral com manteiga	KCAL	521,2	Kcal	CA	142,36	mg
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 + Pilão 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) + Creme de milho + Maça	Arroz integral + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	PTN	43,9	g	VIT. A	205,90	mcg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de Maça + Pão integral c/ requeijão diet	Chá c/ leite desnatado + biscoito salgado integral + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite desnatado + Pão fatiado integral c/ queijo e margarina	logure de morango diet + Biscoito doce integral diet + Banana	LIP	12,8	g	VIT. C	200,10	mg
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 + Biscoito salgado integral + tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de fubá diet + banana	logure de morango diet + Biscoito doce integral diet + banana	Chá com leite desnatado + Pão integral com manteiga	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral c/ queijo, tomate e alface	KCAL	530,5	Kcal	CA	122,74	mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz integral + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso integral + 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 + Maça	CHO	55,0	g	FE	12,80	mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas c/ leite desnatado (banana + mamão) + Biscoito doce integral diet	Suco de Abacaxi Natural c/ adoçante + Pão integral c/ ovo mexido + Melancia	Café c/ leite desnatado + Biscoito salgado integral + Tangerina	Mingau de aveia com banana	PTN	39,0	g	VIT. A	203,10	mcg
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	LIP	11,6	g	VIT. C	247,89	mg
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite desnatado + biscoito polvilho + mamão										
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina										
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite desnatado + Pão fatiado integral + queijo + margarina										