

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

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM LACTOSE  
AGOSTO/2022

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

| HORÁRIO                    |  | SEGUNDA 01/08   | TERÇA 02/08   | QUARTA 03/08  | QUINTA 04/08  | SEXTA 05/08 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL |       |      |        |        |     |
|----------------------------|--|---|---|---|---|-------------|---------------------------------|-------|------|--------|--------|-----|
| 07:30 - 08:00H<br>DESJEJUM | Café com leite s/lactose + Biscoito polvilho s/lactose + mamão   | Leite s/lactose com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose                          | Suco de Abacaxi Natural + Pão s/lactose c/ ovo mexido + laranja                       | Vitamina de Frutas ( banana + abacaxi) c/ leite s/lactos + Biscoito doce integral s/lactose         | Chá com leite s/lactose + Pão s/lactose com manteiga s/lactose                                  |             | KCAL                            | 660,2 | Kcal | CA     | 311,65 | mg  |
| 10:30 - 11:00H<br>ALMOÇO   | Aroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia       | Aroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão 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 (sobrecoca) + Abobrinha, cenoura e milho refogados + Maçã     | Aroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão | PTN         | CHO                             | 30,1  | g    | VIT. A | 388,67 | mcg |
| 14:00 - 14:30H<br>LANCHE   | Suco Integral de Maçã + Pão Integral s/lactose c/ requeijão s/lactose                                      | Chá c/ leite s/lactose+ biscoito salgado integral s/ lactose+ melão picado                    | Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia                                     | Café c/ leite s/ lactose + Pão fatiado s/lactose c/ margarina s/lactose                             | logunte de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/lactose+ Banana                        | KCAL        | CHO                             | 644,8 | Kcal | CA     | 331,42 | mg  |
| 16:30 - 17:00H<br>JANTAR   | Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve + tangerina   | Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + maçã  | Polenta + Frango ao molho + salada de alface + agrião + Mação                         | Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + Laranja | Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula                                     | PTN         | LIP                             | 39,0  | g    | VIT. A | 403,33 | mcg |
| HORÁRIO                    |  | SEGUNDA 08/08   | TERÇA 09/08   | QUARTA 10/08  | QUINTA 11/08  | SEXTA 12/08 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL |       |      |        |        |     |
| 07:30 - 08:00H<br>DESJEJUM | Café c/ leite s/lactose+ Biscoito salgado integral s/ leite+tangerina                                      | Suco Integral de maçã + Bolo de tuba s/ leite + Banana  | Chá c/ leite s/lactose+ Pão s/ leite com manteiga s/ lactose                          | logunte de morango s/ lactose + Biscoito doce Integral s/lactose+ Banana                            | Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/lactose, tomate e alface | KCAL        | CHO                             | 412,0 | Kcal | CA     | 121,95 | mg  |
| 10:30 - 11:00H<br>ALMOÇO   | Aroz + Feijão preto + Carne (gubos/fritas) 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 + Barrado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana         | Aroz + feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-fior c/ tomate + Maçã     | PTN         | LIP                             | 17,5  | g    | VIT. A | 80,21  | mcg |
| 14:00 - 14:30H<br>LANCHE   | Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/lactose, tomate e alface            | Vitamina de Frutas ( banana + mamão) s/lactose + Biscoito doce integral s/ lactose            | Suco de Abacaxi Natural + Pão s/lactose c/ ovo mexido + Banana                        | Café c/ leite s/lactose + Biscoito salgado integral s/ lactose + Tangerina                          | Mingau de aveia com leite vegetal com banana  | KCAL        | CHO                             | 501,2 | Kcal | CA     | 124,35 | mg  |
| 16:30 - 17:00H<br>JANTAR   | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja  | Aroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura + espinafre                | Polenta com almeirão e ao molho + salada de beterraba + rúcula + Melancia             | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre                                       | Purê de batatas s/ leite+ carne moída ao molho + salada de azeitona c/ escarola + melão         | PTN         | LIP                             | 23,5  | g    | VIT. A | 84,96  | mcg |
| HORÁRIO                    |  | SEGUNDA 15/08   | TERÇA 16/08   | QUARTA 17/08  | QUINTA 18/08  | SEXTA 19/08 |                                 |       |      |        |        |     |
| 07:30 - 08:00H<br>DESJEJUM | Chá com leite s/lactose+ biscoito polvilho s/lactose + melão   |   |   |   |   |             |                                 |       |      |        |        |     |
| 10:30 - 11:00H<br>ALMOÇO   | Aroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina |   |   |   |   |             |                                 |       |      |        |        |     |
| 14:00 - 14:30H<br>LANCHE   | Café com leite s/lactose+ Pão fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + margarina s/lactose                    |   |   |   |   |             |                                 |       |      |        |        |     |
| 16:30 - 17:00H<br>JANTAR   | Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + melancia   |   |   |   |   |             |                                 |       |      |        |        |     |

Patrícia dos Santos Alves  
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781  
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.146.204 8º REGIÃO N° 2321  
Contrato nº 070/2021

Camille Colares de Carvalho  
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO N° 1102  
Contrato nº 070/2021

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