

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

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM CORANTE E PEIXE
AGOSTO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	CHO	PTN	LIP
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Café com leite + Biscoito polvilho + mamão	Leite com banana + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco de Abacaxi Natural + Pão de ovo mexido + Tangerina	Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito doce integral	Chá com leite + Pão com manteiga	660,2	68,5	30,1	21,3
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho + Purê de Batatas + Salada de pepino c/ tomate	Arroz + feijão preto + Carne bovina ao molho com mandiocas + Salada de Alface + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Creme de milho + Macã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	644,8	63,9	39,0	37,3
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maça + Pão integral c/ requeijão	Chá c/ leite + biscoito salgado integral + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite + Pão fatiado c/ queijo e margarina	Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface	644,8	63,9	39,0	37,3
16:30 - 17:00H 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 + Melão	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + Laranja	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula	39,0	39,0	39,0	39,0
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 + Biscoito salgado integral + tangerina	Suco Integral de maçã + Bolo de fubá + Banana	Chá c/ leite + Pão com manteiga	Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito doce integral	Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface	412,0	52,5	17,5	14,5
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fritas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor c/ tomate + Macã	17,5	14,5	17,5	14,5
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo mexido + Banana	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + Tangerina	Mingau de aveia com banana	501,2	61,3	23,5	16,4
16:30 - 17:00H JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura + espinafre	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + rúcula + Melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de açaí + escarola + melão	501,2	61,3	23,5	16,4
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite + biscoito polvilho + melão								
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata, salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina								
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite + Pão fatiado + queijo + margarina								
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + melancia								

Atenção à corantes e e peixe

Aluna: Clara Soares Pinto - Saúde
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Cezarino de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

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