

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

CARDÁPIO CMEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES APLV  
AGOSTO/2022

PREFEITURA DE  
PARANAGUÁ  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL  
SEPMI EDI

HORÁRIO	SEGUNDA 0908	TERÇA 0208	QUARTA 0308	QUINTA 0408	SEXTA 0508	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite vegetal com abacate e banana	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) c/ leite vegetal	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho s/ leite + mamão	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + manga	Purê de Abacate e banana	KCAL 715,90 Kcal CA 9,65 mg CHO 88,38 g FE 7,52 mg PTN 24,06 g VIT. A 4,32 mcg LIP 29,57 g VIT. C 11,00 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Arroz + feijão preto + Carne bovina ao molho com mandiocas + Salada de Alface + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + abobrinha, cenoura e milho refogados + Maçã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL KCAL 478,24 Kcal CA 3,25 mg CHO 44,58 g FE 4,22 mg PTN 20,06 g VIT. A 7,82 mcg LIP 28,17 g VIT. C 9,54 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Vitamina de frutas (maçã + mamão) c/ leite vegetal + biscoito de aveia c/ banana	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho s/ leite + melão	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, manga e morango)	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia	Leite vegetal com morango e banana batido	
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 s/ leite + carne moída ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + péra	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula	
HORÁRIO	SEGUNDA 0808	TERÇA 0308	QUARTA 1008	QUINTA 1108	SEXTA 1208	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite vegetal + panquecas de banana com aveia	Suco maçã integral + salada de frutas (manga, mamão e morango)	Suco de Maracujá + Banana com aveia	Leite vegetal com morango e banana batido	Creme de manga c/ leite vegetal + banana + aveia	KCAL 728,24 Kcal CA 9,65 mg CHO 93,69 g FE 8,74 mg PTN 30,50 g VIT. A 8,25 mcg LIP 25,72 g VIT. C 4,66 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fritas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz + Feijão carioca + Batido + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Cerveja c/ tomate + Maçã	
14:00 - 14:30H LANCHE	Mingau de aveia com leite vegetal e banana	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite vegetal + biscoito de aveia c/ banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve picada + maçã	Suco maçã integral + salada de frutas (maçã, mamão e morango)	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) c/ leite vegetal	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,33 g VIT. C 3,32 mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + caqui	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/batata (batata saia) + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de aipo c/ escarola + melão	
HORÁRIO	SEGUNDA 1508	TERÇA 1608	QUARTA 1708	QUINTA 1808	SEXTA 1908	
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho s/ leite + maçã					
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata saia, cenoura e chuchu) + Tangerina					
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba) c/ leite vegetal					
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + melancia					

APLV: Alcega e Protetina do Leite de Vaca  
Patrícia dos Santos Alves  
Mat. Funcional nº7993 CRN 8º REGIÃO N° 1781  
Contrato nº 070/2021

Lígia Maria Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.466 CRN 8º REGIÃO N° 2321  
Contrato nº 070/2021

Camile Conceição 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  
SEPMI MUL TI SERVICE