

PREFEITURA DE PARANAGUA  
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 OVO  
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 + Biscoito polvilho s/ ovo + mamão	Leite com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ ovo	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ frango ao molho + tangerina	Vitamina de Frutas ( banana + abacaxi) + Biscoito doce integral s/ ovo	Chá com leite + Pão com manteiga	KCAL	660,2	Kcal	CA	311,65	mg
						CHO	68,5	g	FE	2,70	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 + Pão do molho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Arroz+ feijão preto+ Carne bovina ao molho com mandioca+ 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	PTN	30,1	g	VIT. A	388,67	mcg
						LIP	21,3	g	VIT. C	31,04	mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maçã + 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 frito c/ queijo e margarina	Ingrediente de morango + Biscoito doce integral + Banana	KCAL	644,8	Kcal	CA	331,42	mg
						CHO	63,9	g	FE	4,20	mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve + tangerina	Macarrão s/ ovos 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	PTN	39,0	g	VIT. A	403,33	mcg
						LIP	37,3	g	VIT. C	34,81	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 + Biscoito salgado integral +tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ ovo+ Banana	Chá c/ leite + Pão com manteiga	Ingrediente de morango + Biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva + Sanduíche de pão frito c/ queijo, tomate e alface	KCAL	412,0	Kcal	CA	121,95	mg
						CHO	52,5	g	FE	2,55	mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fritas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso s/ ovos + 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	PTN	17,5	g	VIT. A	80,21	mcg
						LIP	14,5	g	VIT. C	16,37	mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão frito c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas ( banana + mamão) + Biscoito doce integral	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ carne desfiada ao molho + Banana	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + Tangerina	Mingau de aveia com banana	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35	mg
						CHO	61,3	g	FE	3,85	mg
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 almôndegas ao molho + salada de beterraba + rúcula + Melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de acelga c/ escarola + melão	PTN	23,5	g	VIT. A	84,96	mcg
						LIP	16,4	g	VIT. C	21,85	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08						
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite + biscoito polvilho s/ ovos + melão										
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardiniera de legumes (batata, cenoura e chuchu) + Tangerina										
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite+ Pão frito+ queijo + margarina										
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão s/ ovo c/ carne moída + brócolis refogado + melancia										

Aluna: Iêlis Carneiro Ricardo, Cmei Sefm  
Mat. Funcional nº7993 CRN 8º REGIÃO Nº 1781  
Contrato nº 07/0/2021

Liga Márcia Tiedor-Faria Vicente  
Mat. Funcional 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 07/0/2021

Camille Colares de Carvalho  
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102  
Contrato nº 07/0/2021

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