

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

AGOSTO/2022

CARDÁPIO CMEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
VEGETARIANO

HORARIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTR.
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite com abacate e banana	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve)	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho + mamão	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + manga	Purê de Abacate e banana	KCAL 715,90 Kcal CHO 88,38 g FE 7,52 mg PTN 24,06 g LIP 29,57 g VIT. A 4,32 mcg VIT. C 11,00 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Grão de bico ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Molho de leite	Arroz + Feijão carioca + PTS ao molho + Pão de milho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Arroz + Feijão preto + Ervilha parida ao molho c/ mandioca + Salada de Alface + Laranja	Grão de bico assado + Crema de milho + Maça	Arroz + Feijão preto + lentilha ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Hamão	PTN 24,06 g LIP 29,57 g VIT. A 4,32 mcg VIT. C 11,00 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Vitaminina de frutas (maçã + mamão) + biscoito de aveia com banana	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho + melão	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, manga e morango)	Leite + panqueca de banana com aveia	Logure natural com morango e banana batido	KCAL 478,24 Kcal CHO 44,58 g FE 4,22 mg PTN 20,06 g LIP 28,17 g VIT. A 7,82 mcg VIT. C 9,54 mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Sopa de feijão c/ batata + cenoura + couve + tangerina	Macarrão c/ lentilha ao molho + brócolis refogado + maçã	Polenta + lentilha ao molho + salada de alface + agnô + melão	Purê de batatas + ervilha ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + péra	Risoto de legumes (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola) + tangerina	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTR. KCAL 728,24 Kcal CHO 93,69 g FE 8,74 mg PTN 30,50 g LIP 25,72 g VIT. A 8,25 mcg VIT. C 4,66 mg
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite + panqueca de banana com aveia	Suco maçã integral + salada de frutas (manga, mamão e morango)	Suco de Maracujá + Banana com aveia	Logure natural com morango e banana batido	Crema de manga + banana + aveia	KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g LIP 20,23 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Lentilha ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso + PTS ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz + Feijão carioca + Ervilha ao molho + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Arroz + Feijão preto + Grão de bico c/ cenoura + Salada de Cerveja c/ tomate + Maça	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTR. KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g LIP 20,23 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Mingau de aveia com banana	Vitaminina de frutas (maçã + mamão) + biscoito de aveia com 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)	KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g LIP 20,23 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Canja (arroz, abobrinha, cenoura, batata) + couve + caqui	Arroz carreteiro com batata + salada de repolho c/ cenoura + espinafre	Polenta com lentilha ao molho + Salada de beterraba + Rúcula + melancia	Sopa de mandioquinha (batata saia) + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + ervilha ao molho + salada de acelga c/ escarola + melão	KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g LIP 20,23 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá capim cidreira/erva doce + biscoito polvilho +					KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g LIP 20,23 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Lentilha + Jardineira de legumes (batata saia, cenoura e chuchu) + Tangerina					KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g LIP 20,23 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba)					KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g LIP 20,23 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão c/ pis ao molho + brócolis refogado + melancia					KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g LIP 20,23 g VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg

Mat. Funcional nº 7893 CN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 7894 CN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

Camile Consuelino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CN 8º REGIÃO N° 1102
Contrato nº 070/2021

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