



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
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 + mamão	Leite com banana + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo mexido + tangerina	Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito doce integral	Chá com leite + Pão com manteiga	KCAL	660,2	Kcal	CA	311,65	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 mandioca+ Salada de Afiace+ Laranja	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Creme de milho + Maçã	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	PTN	30,1	g	VIT. A	388,67	mcg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de Maçã + Pão integral c/ requêijo	Chá c/ leite+ biscoito salgado integral+ melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com avela	Café c/ leite + Pão frito c/ queijo e margarina	Logurite de morango + Biscoito doce integral + Banana	KCAL	644,8	Kcal	CA	331,42	mg
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 alicia + 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 tubá + Banana	Chá c/ leite + Pão com manteiga	logurite de morango + Biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva + Sanduíche de pão frito c/ queijo, tomate e alicia	KCAL	412,0	Kcal	CA	121,95	mg
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 + Biscoito doce integral + banana	Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor c/ tomate + Maçã	PTN	17,5	g	VIT. A	80,21	mcg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduíche de pão frito c/ queijo, tomate e alicia	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce Integral	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo mexido + Banana	Café c/ leite + Biscoito salgado integral + Tangerina	lingau de avela com banana	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35	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 alhoôdegas ao molho + salada de beterraba + rúcula + Melancia	Sopa de frango + mandiocca + abobrinha + espinafre	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de alicia c/ escarola + melão	CHO	61,3	g	FE	3,85	mg
						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 + 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 frito+ queijo + margarina										
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + melancia										

Parcília dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Jôdio Faria Vicente
Mat. Funcional nº 7446 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

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