

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 SEM

AGOSTO/2022

HORÁRIO	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 s/lactose com abacate e banana	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) c/leite s/lactose	Chá capim cidreira + doce + biscoito polvilho s/ lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + manga	Purê de Abacate e banana	KCAL 715,90 Kcal CHO 88,38 g PTN 24,06 g LIP 29,57 g CA 9,65 mg FE 7,52 mg VIT. A 4,32 mcg 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 + Pão do molho de peixe + Salada de pepino c/ tomate	Arroz + Feijão preto + Carne bonita ao molho com mandioca + 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	KCAL 478,24 Kcal CHO 44,58 g PTN 20,05 g LIP 28,17 g CA 3,25 mg FE 4,22 mg VIT. A 7,82 mcg VIT. C 9,54 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Vitamina de frutas (maçã + mamão) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com banana	Chá capim cidreira + doce + biscoito polvilho s/ lactose + melão	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, manga e morango)	Leite s/lactose + panela de banana com aveia	Leite vegetal com morango e banana batido	KCAL 478,24 Kcal CHO 44,58 g PTN 20,05 g LIP 28,17 g CA 3,25 mg FE 4,22 mg VIT. A 7,82 mcg VIT. C 9,54 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 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	KCAL 728,24 Kcal CHO 83,69 g PTN 30,50 g LIP 25,72 g CA 9,65 mg FE 8,74 mg VIT. A 8,25 mcg VIT. C 4,66 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 08/08	TERÇA 09/08	QUARTA 10/08	QUINTA 11/08	SEXTA 12/08	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTR.
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Leite s/lactose + panela de banana com aveia	Suco maçã integral + salada de frutas (manga, mamão e morango)	Suco de laranja + Banana com aveia	Leite vegetal com morango e banana batido	Crema de manga + banana + aveia	KCAL 728,24 Kcal CHO 83,69 g PTN 30,50 g LIP 25,72 g CA 9,65 mg FE 8,74 mg VIT. A 8,25 mcg VIT. C 4,66 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/casas) ao molho + Purê de batatas + Salada de betrerraba	Arroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Arroz + Feijão carioca + Barrado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Arroz + feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de Couve- flor c/ tomate + Maçã	KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g LIP 20,23 g CA 4,66 mg FE 5,21 mg VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Mingau de aveia com leite vegetal e banana	Vitamina de frutas (maçã + mamão) c/leite s/lactose + 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) c/leite s/lactose	KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g LIP 20,23 g CA 4,66 mg FE 5,21 mg VIT. A 9,21 mcg 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 almeirão + ao molho + salada de betrerraba + rúcula +melancia	Sopa de frango + mandioquinha (batata salsa) + beterraba + abobrinha + espinafre	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de açafrão escarola + melão	KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g LIP 20,23 g CA 4,66 mg FE 5,21 mg VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
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 capim cidreira + doce + biscoito polvilho s/ lactose + maçã					KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g LIP 20,23 g CA 4,66 mg FE 5,21 mg VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina					KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g LIP 20,23 g CA 4,66 mg FE 5,21 mg VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco de uva integral + panqueca colorida (betrerraba) s/lactose					KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g LIP 20,23 g CA 4,66 mg FE 5,21 mg VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + melancia					KCAL 489,62 Kcal CHO 60,09 g PTN 16,82 g LIP 20,23 g CA 4,66 mg FE 5,21 mg VIT. A 9,21 mcg VIT. C 3,32 mg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11446 CRN 8º REGIÃO Nº 2221
Contrato nº 070/2021

Camille Constança 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