

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

CARDÁPIO CMEI DE 3 À 5 ANOS SEM LACTOSE E PEIXE
AGOSTO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	Kcal	CA		
07:30 - 08:00H DESEJUM	Café com leite s/ lactose + Biscoito polvilho s/ lactose + mamão	Leite s/ lactose com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	Suco de Abacaxi natural + Pão salgado c/ ovo mexido + Laranja	Vitamina de Frutas (banana + abacateiro c/ leite s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose)	Chá com leite s/ lactose + Pão salgado c/ manteiga s/ lactose	660,2	Kcal	CA	311,65	mg
						CHO	68,5	g	FE	2,70
						PTN	30,1	g	VIT. A	388,67
						LP	21,3	g	VIT. C	31,04
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Carne moída + Salada de repolho c/ tomate	Arroz + feijão preto+ Carne bovina 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	LP	21,3	g	VIT. C	31,04
						KCAL	644,8	Kcal	CA	331,42
						CHO	63,9	g	FE	4,20
						PTN	39,0	g	VIT. A	403,33
						LP	37,3	g	VIT. C	34,81
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de Maçã + Pão integral s/ lactose c/ reququeijo s/ lactose	Chá c/ leite s/ lactose+ biscoito salgado integral s/ lactose+ melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite s/ lactose + Pão fatiado s/ lactose c/ margarina s/ lactose	Ingrediente de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose+ Banana	KCAL	412,0	Kcal	CA	121,95
						CHO	52,5	g	FE	2,55
						PTN	17,5	g	VIT. A	80,21
						LP	14,5	g	VIT. C	16,37
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 + aglio + Melão	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de repolho c/ cenoura + escarola + Laranja	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + Rúcula	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35
						CHO	61,3	g	FE	3,88
						PTN	23,5	g	VIT. A	84,96
						LP	16,4	g	VIT. C	21,85
07:30 - 08:00H DESEJUM	Chá com leite s/ lactose+ biscoito polvilho s/ lactose+ melão									
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salta, cenoura e chuchu) + Tangerina									
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite s/ lactose+ Pão fatiado s/ lactose+ queijo s/ lactose + margarina s/ lactose									
16:30 - 17:00H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + brócolis refogado + melancia									

INTOLERÂNCIA À LACTOSE E PEIXE: Diego de Souza Gonçalves, Ruth Baka
Partida dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

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