

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

CARDÁPIO INTEGRAL APLV
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 vegetal + Biscoito polvilho s/ leite + mamão	Leite vegetal com banana + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ leite	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite c/ ovo mexido + tangerina	Vitamina de Frutas c/ leite vegetal (banana + abacate) + Biscoito doce integral s/ leite	Chá com leite vegetal + Pão s/ leite com creme vegetal	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g PTN 43,9 g LIP 12,8 g
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Aroz integral + Feijão preto + Frango ao molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Aroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pão de mel + Salada de pepino c/ tomate	Aroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de Alface + Laranja	Aroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoca) + Milho, Ervilha e Cenoura refogados + Macã	Aroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Polenta + Salada de brócolis c/ couve flor + Mamão	VIT. A 205,90 mcg VIT. C 200,10 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco Integral de Maçã + Pão integral s/ leite c/ creme vegetal	Chá c/ leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + melão picado	Salada de frutas (mamão, manga e melão) com aveia	Café c/ leite vegetal + Pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal	Leite vegetal c/ morango + Biscoito doce integral s/ leite + Banana	
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 vegetal + Biscoito salgado integral s/ leite + tangerina	Suco integral de maçã + Bolo de tubá s/ leite + Banana	Leite vegetal c/ morango + Biscoito doce integral s/ leite + Banana	Chá com leite vegetal + Pão s/ leite com creme vegetal	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal, tomate e alface	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Aroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Aroz + Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Laranja	Macarrão parafezo + Frango desfiado ao molho + Salada de brócolis + Tangerina	Aroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Aroz + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de Couve-flor c/ tomate + Macã	VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
14:00 - 14:30H LANCHE	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal, tomate e alface	Vitamina de Frutas c/ leite vegetal (banana + mamão) + Biscoito doce integral s/ leite	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite c/ ovo mexido + Melancia	Café c/ leite vegetal + Biscoito salgado integral s/ leite + Tangerina	Mingau de aveia c/ leite vegetal com banana	
HORÁRIO	SEGUNDA 15/08	TERÇA 16/08	QUARTA 17/08	QUINTA 18/08	SEXTA 19/08	
07:30 - 08:00H DESJEJUM	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + melão					
10:30 - 11:00H ALMOÇO	Aroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + Tangerina					
14:00 - 14:30H LANCHE	Café com leite vegetal + Pão fatiado s/ leite + creme vegetal					

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.1.16 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Conselheiro 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