

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

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO INTEGRAL APLV E SOJA PARTE 1
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00 H DESEJUM					Café com leite vegetal + biscoito salgado s/ leite e s/ soja + mamão Picado	KCAL 395,1 Kcal CHO 53,2 g FE 6,33 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO					Risoto de frango (patata, cenoura milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	PTN 14,2 g VIT. A 122,32 mcg LIP 6,4 g VIT. C 41,21 mg
14:00 - 14:30 H LANCHE					Chá c/ leite vegetal + Biscoito de polvilho s/ leite s/ soja + Melão picado	
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00 H DESEJUM	Café c/ leite vegetal + biscoito salgado s/ leite e s/ soja + Maçã	Suco integral de laranja + pão integral s/ leite e s/ soja com creme vegetal s/ soja	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia s/ soja	Suco integral de uva + Biscoito doce integral s/ leite + Banana	Leite vegetal com maçã + Bolo de cenoura s/ leite e s/ soja s/ cobertura	KCAL 389,7 Kcal CHO 61,3 g FE 13,00 mg PTN 21,6 g VIT. A 13,65 mcg LIP 10,6 g VIT. C 33,69 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caju	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Maçã	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Barrado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	
14:00 - 14:30 H LANCHE	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite e s/ soja c/ creme vegetal, tomate e alface	Vitamina de Frutas c/ leite vegetal (banana + mamão) + Biscoito doce integral s/ leite e s/ soja	Leite vegetal com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ leite e s/ soja	Café c/ leite vegetal + biscoito salgado s/ leite e s/ soja + Caju	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite e s/ soja c/ ovo + Mamão picado	
HORÁRIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00 H DESEJUM	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + mamão	Leite vegetal com banana+bolo de cenoura sem cobertura s/ leite e s/ soja	Vitamina de Frutas c/ leite vegetal (maçã + mamão) + Biscoito doce integral sem leite e s/ soja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite e s/ soja frango desfiado ao molho, tomate e alface		
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho com abobrinha e cenoura + Salada de Repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do milho do peixe + Salada de tomate c/ cenoura + Mamão	Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (sossim) + Salada de Alface + Goiaba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maçã		
14:00 - 14:30 H LANCHE	Leite vegetal c/ maçã + Biscoito doce integral s/ leite e s/ soja + Melancia	Suco integral de Laranja + Pão integral s/ leite e s/ soja c/ creme vegetal	Suco integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ leite e s/ soja + Goiaba	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite e s/ soja c/ frango desfiado ao molho, tomate e alface		
FERRADO						
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL						KCAL 352,2 Kcal CHO 58,7 g FE 13,21 mg PTN 32,5 g VIT. A 334,85 mcg

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

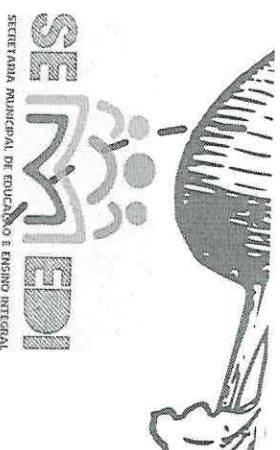
Lígia Mécia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional T1146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Gabrielle Melka Rocha
CRN 8º REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

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



CARDÁPIO INTEGRAL APLV E SOJA PARTE 2
ABRIL/2022



HORARIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite e s/ soja c/ creme vegetal s/ soja, tomate e alicace	Chá c/ leite vegetal + Biscoito integral salgado s/ leite e s/ soja + Melancia	Leite vegetal com Banana + Bolo de laranja s/ leite e s/ soja	FERIADO	RECESSO	LIP	9,6	g	VIT. C	184,32 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abóbora, chuchu e abobrinha) + Caqui	Arroz + Feijão carioca + Quibe assado c/ berinjela + Salada de Repolho + Tangerina			KCAL	396,8	Kcal	CA	64,52 mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Canjica com leite de coco + Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui	Café com Leite vegetal + Pão fatiado s/ leite e s/ soja c/ creme vegetal s/ soja	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	CHO	40,4	g	FE	14,56 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04			PTN	28,6	g	VIT. A	184,54 mcg
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Vitamina de frutas (maça + mamão) com leite vegetal + Biscoito Doce Integral s/ leite e s/ soja	Leite vegetal c/ mamão + biscoito doce integral s/ leite e s/ soja + maçã	Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá s/ leite e s/ soja + Maçã	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	LIP	9,9	g	VIT. C	64,25 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Ormeleto assado + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão c/ molho de carne moída + Salada de alicace c/ cenoura + Tangerina	Arroz + Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + Salada de Acelga + Mamão	Arroz + Feijão carioca + Sobrecoca assada + Chuchu, cenoura e milho refogados + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas sem leite + Salada de beterraba	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite vegetal + Biscoito Salgado Integral s/ leite e s/ soja + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite e s/ soja c/ ovo + Tangerina	Café c/ leite vegetal + Pão fatiado s/ leite e s/ soja c/ creme vegetal	Leite vegetal c/ mamão + Biscoito de polvilho salgado s/ leite	Suco integral de uva + pão sem leite e s/ soja + ovo mexido + alicace, cenoura + bolo de laranja sem leite e s/ soja	KCAL	626,0	Kcal	CA	141,84 mg
						CHO	65,3	g	FE	14,10 mg
						PTN	184,2	g	VIT. A	285,42 mcg
						LIP	11,4	g	VIT. C	63,41 mg

Aluno: João Marcelo dos Santos Da Silva Castelo Branco

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Gabrielle Melka Rocha
CRN 8º REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE