

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

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES PARTE 1

ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CIDADE MÃE DO PARANÁ											
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 DESJEJUM					Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + mamão Picado	KCAL	395,1	Kcal	CA	75,85	mg
10:30 11:00 H ALMOÇO					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	CHO	53,2	g	FE	6,33	mg
						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 desnatado + Biscoito de polvilho + 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 DESJEJUM	Café c/ leite desnatado + biscoito salgado integral + Maçã	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia	logure de morango diet + Biscoito doce integral diet + Banana	Leite desnatado com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura diet	KCAL	389,7	Kcal	CA	174,32	mg
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caju	Arroz integral + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Maçã	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Laranja	Arroz integral + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Macarrão parafuso integral + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	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
14: 00 14:30 H LANCHE	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) com leite desnatado + Biscoito doce integral diet	Leite desnatado com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura diet	Café c/ leite desnatado + biscoito salgado integral + Caju	Suco de Abacaxi Natural + Pão integral c/ ovo + Mamão picado						
HORÁRIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04						
07: 30 - 08: 00 H DESJEJUM	Café com leite desnatado + biscoito polvilho +mamão	Leite desnatado com banana + bolo de cenoura sem cobertura diet	Vitamina de Frutas com leite desnatado (maçã + mamão) + Biscoito doce integral diet	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral c/ queijo, tomate e alface		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho com abobrinha e cenoura + Salada de Repolho + Melancia	Arroz integral + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho do peixe + Salada de tomate c/ cenoura + Mamão	Arroz integral + Feijão preto + Frango grelhado (sassarim) + Salada de Alface + Goiaba	Arroz integral + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maçã		KCAL	352,2	Kcal	CA	49,70	mg
						CHO	58,7	g	FE	13,21	mg
14: 00 14:30 H LANCHE	logure de morango diet + Biscoito doce integral diet + Melancia	Suco integral de Laranja + Pão integral c/ requeijão	Suco integral de Maçã + Bolo de Fubá diet + Goiaba	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral c/ queijo, tomate e alface		PTN	32,5	g	VIT. A	334,85	mcg
Gabriella Maria Rocha											

FERIADO

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

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

Gabriele 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 DIABETES PARTE 2
ABRIL/2022

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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 integral c/ queijo, tomate e alface	Chá c/ leite desnatado + Biscoito integral Salgado + Melancia	Leite desnatado com Banana+ Bolo de laranja diet	FERIADO	RECESSO	LIP	9,6	g	VIT. C	184,32 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abóbora, chuchu e abobrinha) + Cajuí	Arroz integral + 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 desnatado+ Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Cajuí	Café com Leite desnatado + Pão de integral c/ queijo e margarina			CHO	40,4	g	FE	14,56 mg
						PTN	28,6	g	VIT. A	184,54 mcg
						LIP	9,9	g	VIT. C	64,25 mg
HORARIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Vitamina de frutas (maça + mamão) com leite desnatado + Biscoito Doce Integral diet	logurte de Morango diet + biscoito doce integral diet + maçã	Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá diet + Maça	Suco de Abacaxi Natural + Pão integral c/ ovo + Mamão picado	Suco integral de uva+ pão integral + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja diet	KCAL	626,0	Kcal	CA	141,84 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Omelete assado + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão integral c/ molho de carne moída + Salada de alface c/ cenoura + Tangerina	Arroz integral + Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + Salada de Aceitga + Mamão	Arroz integral + Feijão carioca + Sobrecoca assada + Creme de milho + Banana	Arroz integral + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	CHO	65,3	g	FE	14,10 mg
						PTN	184,2	g	VIT. A	285,42 mcg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite desnatado + Biscoito Salgado Integral + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão integral c/ ovo + Tangerina	Café c/ leite desnatado + Pão fatiado integral c/ queijo e margarina	Leite desnatado c/ mamão+ Biscoito de polvilho salgado	Suco integral de uva+ pão integral + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja diet	LIP	11,4	g	VIT. C	63,41 mg

Adoçante: Stevia ou Sucralose

Patricia dos Santos Alves
Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO Nº 2321

Gabriele Meika Rocha
CRN 8º REGIAO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE