

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

CARDÁPIO APAE SEM OVO PARTE 1  
ABRIL/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	314,2	Kcal	CA	68,21	mg
DESJEJUM 7:30h - 8:00h					Chá c/ leite + Biscoito de polvilho s/ ovo + Melão picado	CHO	43,0	g	FE	4,14	mg
						PTN	12,4	g	VIT. A	121,30	mcg
						LIP	4,6	g	VIT. C	39,58	mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h					Risoto de frango (patata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão						
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ ovo s/ cobertura	Café com Leite + Biscoito Salgado Integral + Banana	Chá com leite + Pão integral s/ ovo c/ manteiga	KCAL	1753,2	Kcal	CA	163,21	mg
						CHO	47,1	g	FE	12,53	mg
						PTN	193,8	g	VIT. A	521,88	mcg
						LIP	98,7	g	VIT. C	21,20	mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caju	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho + Abóbora refogada + Maçã	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada repolho + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Macarrão parafuso s/ ovo, frango ao molho desfiado, salada de cenoura c/ tomate + Tangerina						
HORÁRIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	logurte de Morango + Biscoito integral + Melancia	Suco Integral de Laranja + Pão integral s/ ovo c/ requeijão	Leite com banana + Bolo de laranja s/ ovo	Vitamina de frutas (banana e mamão) + Biscoito doce integral	FERIADO	KCAL	1071,2	Kcal	CA	48,01	mg
						CHO	53,7	g	FE	12,13	mg
						PTN	17,2	g	VIT. A	333,28	mcg
						LIP	44,6	g	VIT. C	182,19	mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho com abobrinha e cenoura + Salada de Repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho do peixe + Salada de tomate c/ cenoura + Mamão	Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (sassami) + Salada de Alface + Goiaba	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface	FERIADO						

Patrícia dos Santos Alves  
Mat. Funcional n° 7893 CRN 8° REGIÃO N° 1781  
Contrato n° 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.146 CRN 8° REGIÃO N° 2321  
Contrato n° 070/2021

Gabrielle Metka Rocha  
CRN 8° 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

PREFEITURA DE  
PARANAGUÁ  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO APAE SEM OVO PARTE 2  
ABRIL/2022

SEMI EDI  
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					
						KCAL	1001,5	Kcal	CA	63,48	mg
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ ovo + Caqui	Café com Leite + Pão de leite s/ ovo c/ queijo e margarina	FERIADO	RECESSO	CHO	53,2	g	FE	13,16	mg
						PTN	228,6	g	VIT. A	182,51	mcg
						LIP	39,7	g	VIT. C	62,92	mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas + 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	FERIADO	RECESSO						
HORÁRIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Chá c/ leite + Biscoito Salgado Integral + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão s/ ovo c/ carne desfiada ao molho + Tangerina	Café c/ leite + Pão fatiado s/ ovo c/ queijo e margarina	Leite c/ mamão + Biscoito de polvilho salgado s/ ovo	Chá com Leite + Pão de leite s/ ovo c/ queijo e margarina	KCAL	1773,8	Kcal	CA	139,71	mg
						CHO	59,9	g	FE	13,16	mg
						PTN	182,1	g	VIT. A	422,93	mcg
						LIP	39,3	g	VIT. C	62,35	mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão s/ ovo c/ molho de carne moída + Salada de alface c/ cenoura + Tangerina	Arroz + Feijão preto + Bolinho de carne ao molho s/ ovo + Salada de Acelga + Mamão	Arroz + Feijão carioca + Sobrecoxa assada + Creme de milho + Banana	Suco Integral de uva + Pão s/ ovo c/ frango desfiado ao molho c/ alface e cenoura ralada + Bolo de Laranja s/ ovo						
Aluno: Isadora Araújo, Apae											

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781  
Contrato nº 070/2021

Patrícia dos Santos Alves

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

Gabrielle Metka Rocha  
CRN 8º REGIÃO 11815  
Coordenadora Operacional  
SEPAAT MULTI SERVICE