

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

PREFEITURA DE
PARANAGUA
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO INTEGRAL SEM CORANTE PARTE 1
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SE
EDU
EDU

| 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 + biscoito salgado + mamão Picado | KCAL 395,1 Kcal CA 75,85 mg 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 |
| 10:30 - 11:00 H ALMOÇO | | | | | Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão | |
| 14:00 - 14:30 H LANCHE | | | | | Chá c/ leite + Biscoito de polvilho + Melão picado | |
| HORÁRIO | SEGUNDA 04/04 | TERÇA 05/04 | QUARTA 06/04 | QUINTA 07/04 | SEXTA 08/04 | |
| 07:30 - 08:00 H DESJEJUM | Café c/ leite + biscoito salgado, Maçã | Suco integral de laranja + pão integral com requeijão | Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia | Suco integral de uva + Biscoito doce integral + Banana | Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 389,7 Kcal CA 174,32 mg 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 | Aroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caqui | Aroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora relogada + Maçã | Aroz integral + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Laranja | Aroz + Feijão carioca + Barreado + 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 c/ queijo, tomate e alface | Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral | Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura | Café c/ leite + biscoito salgado, Caqui | Suco de Abacaxi Natural + Pão 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 + biscoito polvilho + mamão | Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura | Vitamina de Frutas (maçã + mamão) + Biscoito doce integral | Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface | | |
| 10:30 - 11:00 H ALMOÇO | Aroz integral + Feijão preto + Frango ao molho com abobrinha e cenoura + Salada de Repolho + Melancia | Aroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pão do molho do peixe + Salada de tomate c/ cenoura + Mamão | Aroz + Feijão preto + Frango grelhado (sasserani) + Salada de Alface + Goiaba | Aroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maçã | FERIADO | |
| 14:00 - 14:30 H LANCHE | Chá com leite + Biscoito doce integral + Melancia | Suco Integral de Laranja + Pão integral c/ requeijão | Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá + Goiaba | Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface | | |
| | | | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 352,2 Kcal CA 49,70 mg CHO 58,7 g FE 13,21 mg PTN 32,5 g VIT. A 334,85 mcg |

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO N° 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 SEM CORANTE 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 c/ queijo, tomate e alface | Chá c/ leite + Biscoito integral Salgado + Melancia | Leite com Banana+ Bolo de laranja | 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 + 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+ Maçã | Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui | Café com Leite + Pão de leite 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 |
| HORÁRIO | 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) + Biscoito Doce Integral | Leite c/ maçã + biscoito doce integral+ maçã | Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá + Maça | Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo + Mamão picado | Suco integral de uva+ pão de cachorro quente + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja | 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 c/ molho de carne moída + Salada de alface c/ cenoura + Tangerina | Arroz + Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + Salada de Acelga + Mamão | Arroz + Feijão carioca + Sobrecoca assada + Creme de milho + Banana | Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba | CHO | 65,3 | g | FE | 14,10 | mg |
| 14:00 14:30 H LANCHE | Chá c/ leite + Biscoito Salgado Integral + Pera | Suco de abacaxi natural + Pão c/ ovo + Tangerina | Café c/ leite + Pão fatiado c/ queijo e margarina | Leite c/ mamão+ Biscoito de polvilho salgado | Suco integral de uva+ pão de cachorro quente + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja | PTN | 184,2 | g | VIT. A | 285,42 | mcg |
| | | | | | | LIP | 11,4 | g | VIT. C | 63,41 | mg |

Aluna: Emiliu Souza Marques, Francisca

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO INTEGRAL

Aluna: Emiliu Souza Marques, Francisca

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

Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Gabriele Mietka Rocha
CRN 8º REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE