

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM LACTOSE

PARTE 1

ABRIL/2022

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 s/ lactose + biscoito salgado s/ lactose + Mamão Picoado	KCAL 660,2	Kcal	CA	311,65	mg
						CHO 68,5	g	FE	2,70	mg
					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	PTN 30,1	g	VIT. A	368,67	mcg
						LIP 21,3	g	VIT. C	31,04	mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO						KCAL 644,8	Kcal	CA	331,42	mg
					Chá c/ leite s/ lactose + Biscoito de polvilho s/ lactose + Melão picado	CHO 63,9	g	FE	4,20	mg
14:00 - 14:30 H LANCHE						PTN 39,0	g	VIT. A	403,33	mcg
					Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho, salada de repolho c/ cenoura	LIP 37,3	g	VIT. C	34,81	mg
16:30-17:00 H JANTAR						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04	KCAL 412,0	Kcal	CA	121,95	mg
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Café c/ leite s/ lactose + biscoito salgado s/ lactose, Maçã	Suco integral de laranja + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia	logurite de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose + Banana	Leite s/ lactose com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose	CHO 52,5	g	FE	2,55	mg
						PTN 17,5	g	VIT. A	80,21	mcg
						LIP 14,5	g	VIT. C	16,37	mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caqui	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Maçã	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + banana	Macarrão parafruso + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	KCAL 501,2	Kcal	CA	124,35	mg
						CHO 61,3	g	FE	3,85	mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface	Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (banana + mamão) + Biscoito doce integral	Leite s/ lactose com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose	Café c/ leite s/ lactose + biscoito salgado s/ lactose, Caqui	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ lactose c/ ovo + Mamão picado	PTN 23,5	g	VIT. A	84,96	mcg
						LIP 16,4	g	VIT. C	21,85	mg
16:30-17:00 H JANTAR	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula + caqui	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + maçã	Macarrão c/ carne moída + Brócolis refogado + laranja	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + couve + Caqui	Polenta com almondegas ao molho, salada de beterraba + Rúcula					

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 2321
Contrato nº 070/2021

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

Malva

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 2321

Gabrielle Metka 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

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM LACTOSE

PARTE 3

ABRIL/2022

SE
M
E
D
I
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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 DESEJILUM	Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose (maçã + mamão) + Biscoito Doce Integral s/ lactose	logurte de Morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + maçã	Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá s/ lactose + Maça	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ lactose c/ ovo + Mamão picado	Suco integral de uva+ pão s/ lactose + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja s/ lactose	KCAL	521,3	Kcal	CA	133,54	mg
						CHO	54,9	g	FE	5,85	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 + Sobrecoxa assada + Chuchu, cenoura e milho refogado + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	PTN	23,7	g	VIT. A	87,41	mcg
						LIP	13,0	g	VIT. C	45,57	mg
14:00 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite s/ lactose + Biscoito Salgado Integral s/ lactose + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão s/ lactose c/ ovo + Tangerina	Café c/ leite s/ lactose + Pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose e margarina lactose	Leite s/ lactose c/ mamão+ Biscoito de polvilho salgado s/ lactose	Suco integral de uva+ pão s/ lactose + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja s/ lactose	KCAL	504,7	Kcal	CA	118,98	mg
						CHO	51,8	g	FE	9,85	mg
16:30-17:00 H JANTAR	Polenta + carne moída c/ abobrinha refogada +Maça	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + caqui	Macarrão c/ carne moída + abóbora refogada+Mamão	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura+Banana	Canja (arroz,frango abobrinha, cenoura, batata)	PTN	20,1	g	VIT. A	74,65	mcg
						LIP	15,9	g	VIT. C	44,96	mg

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

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

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