

**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 EJA**  
**ABRIL/2022**

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

HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
20h					KCAL 0,0 Kcal CA 0,00 mg CHO 0,0 g FE 0,00 mg PTN 0,0 g VT. A 0,00 mcg LP 0,0 g VT. C 0,00 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
20h	Macarrão parafuso, + Frango desfiado+ Salada de chuchu e cenoura +Caqui	Arroz, feijão preto + Ovos mexidos+ Abóbora refogada+ Maçã	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoca ao molho c/ cenoura, Salada de repolho + Laranja	Arroz + Feijão + Barreado + Farinha de Mandioca + Alface + Goiaba	KCAL 1502,4 Kcal CA 138,74 mg CHO 34,2 g FE 8,24 mg PTN 178,5 g VT. A 429,41 mcg LP 89,0 g VT. C 21,96 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
20h	Arroz Integral + Feijão Preto + Frango ao Molho +Abobrinha + Cenoura + Melancia	Arroz + Feijão carioca+ Carne Moída + Polenta + Salada de Beterraba + Mamão	Arroz +Feijão preto+ Carne Bovina com Mandioca + Salada de Alface + Goiaba	Arroz + Feijão Carioca + Peixe ao Molho + Pirão de Peixe + Salada de Alface + Tomate	KCAL 1178,3 Kcal CA 40,29 mg CHO 34,5 g FE 8,96 mg PTN 14,3 g VT. A 312,47 mcg LP 39,0 g VT. C 113,25 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
20h	Arroz, feijão carioca+ Carne ao 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 alface + Tangerina		KCAL 821,2 Kcal CA 58,65 mg CHO 38,5 g FE 8,54 mg PTN 18,6 g VT. A 177,63 mcg LP 31,6 g VT. C 59,87 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
20h	Arroz integral, feijão preto + Frango assado c/ molho de cenoura + Salada de repolho + Pera	Risoto de frango (batata, cenoura,milho,frango) + Salada de beterraba + Tangerina	Arroz, feijão carioca + Bolinho de Carne ao Molho + Salada de Açega + Mamão	Arroz, feijão preto, Sobrecoca assada, creme de milho, Banana	KCAL 1412,7 Kcal CA 124,36 mg CHO 37,9 g FE 9,87 mg PTN 176,5 g VT. A 389,54 mcg LP 36,5 g VT. C 42,74 mg

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

Ligia 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