

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 PARTE 1
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SEMI EDI

HORARIO	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
10:30 - 11:00 H ALMOÇO					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	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 + Biscoito de polvilho + Melão picado	
HORARIO	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 + biscoito salgado, Maçã	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia	logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura	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
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caju	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexido + 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	LIP 10,6 g VIT. C 33,69 mg
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, Caju	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo + Mamão picado	
HORARIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
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		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
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	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 (saçanã) + Salada de Alface + Goiaba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maçã		
14:00 - 14:30 H LANCHE	logure de morango + 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		

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 1.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL PARTE 2
ABRIL/2022

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 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 (maçã + mamão) + Biscoito Doce Integral	logurte de Morango + 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 + Sobrecoxa 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
						PTN	184,2	g	VIT. A	285,42	mcg
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	LIP	11,4	g	VIT. C	63,41	mg

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

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

Gabrielle Wetka Rocha
CRN 8º REGIAO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE