

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 INTEGRAL SEM GLÚTEN PARTE 1
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SEMEI

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 s/ glúten + 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 s/ glúten + Melão picado	
HORÁRIO	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 s/ glúten + Maçã	Suco integral de laranja + pão integral s/ glúten com requeijão	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia sem glúten	Logurete de morango + Biscoito doce integral s/ glúten + Banana	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ glúten	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 + Caju	Aroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Maçã	Aroz integral + Feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Laranja	Aroz + Feijão carioca + Baneado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Macarrão parafuso s/ glúten + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	
14:00 - 14:30 H LANCHE	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral s/ glúten	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ glúten	Café c/ leite + biscoito salgado s/ glúten + Caju	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ glúten 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 s/ glúten + mamão	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	Vitamina de Frutas (maçã + mamão) + Biscoito doce integral sem glúten	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten 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 (sassarini) + Salada de Alface + Goiaba	Aroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maçã		
14:00 - 14:30 H LANCHE	Logurete de morango + Biscoito doce integral s/ glúten + Melancia	Suco Integral de Laranja + Pão integral c/ requeijão s/ glúten	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ glúten + Goiaba	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate e alface		
FERNADO						
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

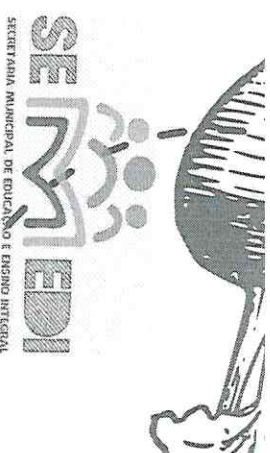
Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

Gabrielle 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 GLÚTEN 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 s/ glúten c/ queijo, tomate e alface	Chá c/ leite + Biscoito integral Salgado s/ glúten + Melancia	Leite com Banana+ Bolo de laranja s/ glúten	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 + Carne moída refogada 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 s/ glúten c/ queijo e margarina			CHO	40,4	g	FE	14,56 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04			PTN	28,6	g	VIT. A	184,54 mcg
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Vitaminina de frutas (maça + mamão) + Biscoito Doce Integral s/ glúten	logurte de Morango + biscoito doce integral s/ glúten + maçã	Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá s/ glúten + Maça	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	LIP	9,9	g	VIT. C	64,25 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Omelete assado + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão s/ glúten 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	Suco integral de uva+ pão s/glúten + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja s/ glúten	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite + Biscoito Salgado Integral s/ glúten + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão s/ glúten c/ ovo + Tangerina	Café c/ leite + Pão fatiado s/ glúten c/ queijo e margarina	Leite c/ mamão+ Biscoito de polvilho salgado s/ glúten	Suco integral de uva+ pão de cachorro quente s/ glúten + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja s/ glúten	KCAL	626,0	Kcal	CA	141,84 mg
						CHO	65,3	g	FE	14,10 mg
						PTN	184,2	g	VIT. A	285,42 mcg
						LIP	11,4	g	VIT. C	63,41 mg

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato nº 07/0/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 07/0/2021

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