

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

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES SEM LACTOSE PARTE 1  
ABRIL/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO					
						VALOR NUTRICIONAL					
07:30 - 08:00 H DESJEJUM					Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose(maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	KCAL	548,4	Kcal	CA	9,35	mg
					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango, escarola) + Salada de beterraba + Meio	CHO	75,6	g	FE	7,31	mg
10:30 11:00 HALMOÇO						PTN	23,7	g	VIT. A	11,30	mcg
						LIP	21,6	g	VIT. C	21,00	mg
14:00 14:30 H LANCHE					Leite s/ lactose+ panqueca de banana com aveia	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR					
						VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	351,9	Kcal	CA	12,00	mg
					Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho, salada de repolho c/ cenoura + escarola	CHO	41,1	g	FE	7,01	mg
16:30-17:00 H JANTAR						PTN	16,3	g	VIT. A	6,21	mcg
						LIP	13,6	g	VIT. C	9,45	mg
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	Suco Maçã integral+ salada de frutas 3 (mamão, kiwi, banana)	Leite s/ lactose+ Panqueca de Banana com Aveia	Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose(maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Arroz + Feijão carioca + Creme de Manga + banana+aveia	KCAL	715,90	Kcal	CA	9,65	mg
						CHO	88,38	g	FE	7,52	mg
10:30 11:00 HALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caqui	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos c/ couve + Abóbora refogada + Maçã	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de repolho e brócolis + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Cerveja e Banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	PTN	24,06	g	VIT. A	4,32	mcg
						LIP	29,57	g	VIT. C	11,00	mg
14:00 14:30 H LANCHE	Sagu+ Maçã picada	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Chá erva doce + biscoito polvilho s/ lactose + pera	Suco Maçã integral+ salada de frutas (mamão, kiwi, banana)	Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose(maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	478,24	Kcal	CA	3,25	mg
						CHO	44,58	g	FE	4,22	mg
						PTN	20,06	g	VIT. A	7,82	mcg
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 almeirão ao molho, salada de beterraba +rucula	LIP	28,17	g	VIT. C	9,54	mg

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 13.746 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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



**CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES SEM LACTOSE PARTE 2**  
**ABRIL/2022**



HORÁRIO					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					Pure de Abacate e banana					Chá enxa doce + biscoito polvilho s/ lactose + pera					Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos com couve + melão picado					Creme de Banana + maçã + Leite s/ lactose					FERIADO					KCAL					728,24					Kcal					CA					9,65					mg				
10:30- 11:00 H ALMOÇO					Arroz Integral + Feijão preto + Frango ao molho com abobrinha e cenoura+ + Salada de Repolho+ Rúcula e Melancia					Arroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho do peixe + Salada de tomate c/ cenoura + Mamão					Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (sassami) + Salada de Alface + Goiaba					Arroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Agrião + Salada de alface + Maçã										PTN					30,50					g					VIT. A					8,25					mcg				
14 :00 14:30 H LANCHE					Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos com couve picada + maçã picado					Mingau de Aveia com leite de coco com Banana					Suco de Maracujá + banana com aveia					Creme de Manga + banana + Aveia										KCAL					489,62					Kcal					CA					4,66					mg				
16:30-17:00 H JANTAR					Macarrão c/ carne moída + Brócolis refogado+ melancia					Risoto de Frango(cenoura, batata, milho, ervilha)+ rúcula+ mamão					Polenta + carne moída c/ abobrinha refogada +agrião+ goiaba					Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura+ couve e Maçã										PTN					16,82					g					VIT. A					9,21					mcg				
LIP					20,23					g					VIT. C					3,32										mg																													
HORÁRIO					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					Vitaminina de frutas c/ leite s/ lactose(maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana					Mingau de Aveia com leite de coco com Banana					Iogurte natural s/ lactose com morango e banana batido					FERIADO					KCAL					739,13					Kcal					CA					4,54					mg									
10:30 11:00 H ALMOÇO					Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas s/ leite + Cerveja + Salada de beterraba					Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jandineira de legumes (abóbora, chuchu e abobrinha) + Brócolis e Caqui					Arroz + Feijão carioca + Quibe assado c/ berinjela e espinafre + Salada de Repolho + Tangerina										PTN					20,36					g					VIT. A					9,65					mcg									
14 :00 14:30 H LANCHE					Leite sem lactose com abacate e banana					Vitaminina de frutas c/ leite s/ lactose(maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana					Leite s/ lactose+ Panqueca de Banana com Aveia										LIP					33,03					g					VIT. C					8,52					mg									
16:30-17:00 H JANTAR					Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada alface c/ tomate +espinafre					Polenta com almôndegas ao molho, salada de beterraba +brócolis+ caqui					Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha+ espinafre+ tangerina										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					KCAL					435,31					Kcal					CA					6,54					mg				
																									CHO					64,15					g					FE					6,22					mg									
																									PTN					19,68					g					VIT. A					5,85					mcg									
																														LIP					33,03					g					VIT. C					5,01					mg				

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº1146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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

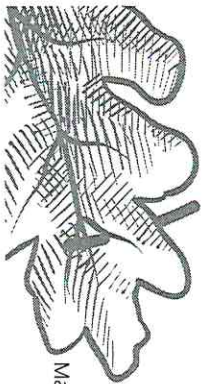


PREFEITURA DE PARANAGUÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES SEM LACTOSE PARTE 3  
ABRIL/2022



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	Suco de Maracujá + Banana com Aveia	Suco Maçã Integral + salada de frutas (Manga, banana e maçã)	Chá capim cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + mamão	Leite sem lactose com abacate e banana	Suco de uva integral + panqueca colorida s/ lactose	KCAL	610,94	Kcal	CA	4,25 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Omelete assado c/ espinafre + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão c/ molho de carne moída + Escarola + 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 + Rúcula + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba + Brócolis	CHO	102,44	g	FE	5,11 mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá capim cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + caqui	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Suco Maçã Integral + salada de frutas (Manga, banana e maçã)	Suco de uva integral + Panqueca colorida (cenoura) s/ lactose	Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose (maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	PTN	25,09	g	VIT. A	6,35 mcg
16:30 - 17:00 H JANTAR	Potenta + carne moída c/ abobrinha refogada + Pera	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve Tangerina	Macarrão c/ carne moída + abóbora + escarola refogada + Mamão	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura + brócolis refogado + Banana	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + rúcula	LIP	11,27	g	VIT. C	8,20 mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	371,66	Kcal	CA	9,63 mg
						CHO	57,12	g	FE	4,87 mg
						PTN	16,54	g	VIT. A	6,98 mcg
						LIP	8,56	g	VIT. C	6,66 mg



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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 13.446 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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

