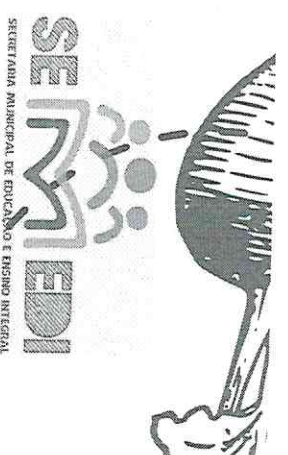


CARDÁPIO APAE GLICOGENOSE PARTE 1
ABRIL/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30h - 8:00h					Leite vegetal c/ mamão + Biscoito de polvilho + Meião picado	KCAL 314,2 Kcal CHO 43,0 g PTN 12,4 g LIP 4,6 g CA 68,21 mg FE 4,14 mg VIT. A 121,30 mcg VIT. C 39,58 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h					Risoto de frango s/ molho (batata, milho, frango) + Salada de Alface + Meião	
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Suco Integral de Maçã + Sanduíche de pão integral c/ margarina s/ leite e alicace	Vitamina de Frutas c/ leite vegetal (maçã e mamão) + Biscoito doce integral diet	Leite vegetal com maçã + Bolo de fubá s/ cobertura diet s/ leite	Leite vegetal + Biscoito Salgado Integral + Pêra	Chá de cidreira + Pão integral s/ leite c/ margarina s/ leite	KCAL 1753,2 Kcal CHO 47,1 g PTN 193,8 g LIP 98,7 g CA 163,21 mg FE 12,53 mg VIT. A 521,88 mcg VIT. C 21,20 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz integral + Caldo de Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Goiaba	Arroz integral + Caldo de Feijão carioca + Ovo mexidos + Abobrinha refogada + Maçã	Arroz integral + Caldo de Feijão preto + Sobrecoxa assada + Salada repolho + Laranja	Arroz integral + Caldo de Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de acelga + Pêra	Macarrão integral, frango desfiado refogado, salada de Brócolis + Tangerina	
HORÁRIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Leite vegetal c/ maçã + Biscoito doce integral diet + Meião	Suco Integral de Laranja + Pão integral s/ leite c/ creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo de laranja diet s/ leite	Vitamina de frutas c/ leite vegetal (abacate) + Biscoito doce integral diet		KCAL 1071,2 Kcal CHO 53,7 g PTN 17,2 g LIP 44,6 g CA 48,01 mg FE 12,13 mg VIT. A 333,28 mcg VIT. C 182,19 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz integral + Caldo de Feijão preto + Frango refogado + couve flor e abobrinha + Salada de Repolho + Meião	Arroz integral + Caldo de Feijão carioca + Peixe grelhado + Pirão do molho do peixe + Salada de pepino + Mamão	Arroz integral + Caldo de Feijão preto + Frango grelhado (sassami) + Salada de Alface + Goiaba	Suco de maracujá c/ adoçante + Sanduíche de pão integral c/ margarina s/ leite e alface	FERIADO	

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

CARDÁPIO APAE GLICOGENOSE PARTE 2
ABRIL/2022



HORARIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá diet s/ leite + Goiaba	Leite vegetal c/ abacate + Pão s/ leite c/ margarina s/ leite	FERIADO	RECESSO	KCAL 1001,5 Kcal 63,48 mg CHO 53,2 g FE 13,16 mg PTN 228,6 g VIT. A 182,51 mcg LIP 39,7 g VIT. C 62,92 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz integral + Caldo de Feijão carioca + Carne refogada + Purê de batatas s/ leite + Salada de Couve	Arroz integral + Caldo de Feijão preto + Frango refogado + Jardineira de legumes (chuchu e abobrinha) + Goiaba	Arroz integral + Caldo de Feijão carioca + Quibe assado + Salada de Repolho + Tangerina	FERIADO	RECESSO	
HORÁRIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Leite vegetal c/ goiaba + Biscoito Salgado Integral + Pera	Suco de limão natural c/ adoçante + Pão integral s/ leite c/ ovo + Tangerina	Chá de erva doce + Pão fatiado s/ leite e margarina s/ leite	Leite vegetal c/ mamão + Biscoito de polvilho salgado	Suco de maracujá c/ adoçante + Pão s/ leite c/ margarina s/ leite	KCAL 1773,8 Kcal 139,71 mg CHO 59,9 g FE 13,16 mg PTN 182,1 g VIT. A 422,93 mcg LIP 39,3 g VIT. C 62,35 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz integral + Caldo de Feijão preto + Omelete assado + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão integral c/ carne moída + Salada de alface + Tangerina	Arroz integral + Caldo de Feijão preto + Bolinho de carne + Salada de Acelga + Maçã	Arroz integral + Caldo de Feijão carioca + Sobrecoxa assada + Abobrinha com milho + Melão	Suco Integral de maçã + Pão integral c/ frango desfiado c/ alface + Bolo de Laranja diet	

Aluno: Gabriel Maia, Apae

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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