

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 APLV E SOJA PARTE 1
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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 vegetal (maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	KCAL 548,4 Kcal CA 9,35 mg CHO 75,6 g FE 7,31 mg
10:30 11:00 H ALMOÇO					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango, escarola) + Salada de beterraba + Melão	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 + panqueca de banana com aveia	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL KCAL 351,9 Kcal CA 12,00 mg CHO 41,1 g FE 7,01 mg
16:30-17:00 H JANTAR					Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho, salada de repolho c/ cenoura + escarola	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 vegetal + Panqueca de Banana com Aveia	Vitamina de frutas c/ leite vegetal (maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	Suco de uva integral+ panqueca colorida s/ leite (cenoura)	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 H ALMOÇO	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 + Sobrecoca 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	Leite vegetal c/ mamão e banana picado	Chá erva doce + biscoito polvilho s/ leite e s/ soja + pera	Suco Maçã integral+ salada de frutas (mamão, kiwi, banana)	Vitamina de frutas c/ leite vegetal (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
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 almondegas ao molho, salada de beterraba + rúcula	PTN 20,06 g VIT. A 7,82 mcg 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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 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 APLV E SOJA PARTE 2
ABRIL/2022

SE
MUN
EDU
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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 ervas doces + biscoito polvilho s/ leite e s/ soja + pera	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + melão picado	Creme de Banana + maçã + Leite vegetal	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 (salsinha) + Salada de Alface + Goiaba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Agrião + Salada de alface + Maçã		CHO 93,69 g FE 8,74 mg
14:00 14:30 H LANCHE	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve picada + maçã picada	Mingau de Aveia c/ leite de coco com Banana	Suco de Maracujá + banana com aveia	Creme de Manga + banana + Aveia		PTN 30,50 g VIT. A 8,25 mcg
16:30-17:00 H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + Brócolis refogado + melancia	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula + mamão	Potenta + carne moída c/ abobrinha refogada + agrião + goiaba	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + couve e Maçã		LIP 25,72 g VIT. C 4,66 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	Vitamina de frutas c/ leite vegetal (maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	Mingau de Aveia c/ leite de coco com Banana	Suco Maçã integral + salada de frutas (laranja, manga e morango)	FERIADO	RECESSO	KCAL 489,62 Kcal CA 4,66 mg
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas s/ leite + Couve + Salada de beterraba	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abóbora, chuchu e abobrinha) + Brócolis e Caqui	Arroz + Feijão carioca + Quibe assado c/ berinjela e espinafre + Salada de Repolho + Tangerina			CHO 60,09 g FE 5,21 mg
14:00 14:30 H LANCHE	Leite vegetal com abacate e banana	Vitamina de frutas c/ leite vegetal (maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	Leite vegetal + Panqueca de aveia com banana			PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg
16:30-17:00 H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada alface c/ tomate + espinafre	Potenta com almondegas ao molho, salada de beterraba + brócolis + caqui	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + tangerina			LIP 20,23 g VIT. C 3,32 mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
						KCAL 739,13 Kcal CA 4,54 mg
						CHO 111,77 g FE 5,85 mg
						PTN 20,36 g VIT. A 9,65 mcg
						LIP 33,03 g VIT. C 8,52 mg
						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

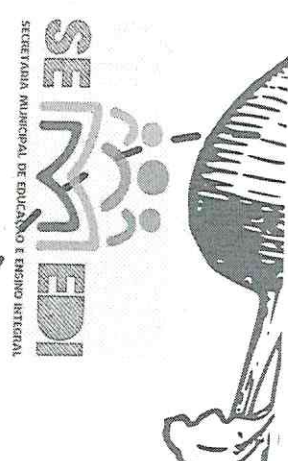
Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11/146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

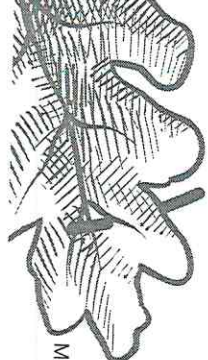
Gabrielle Metka Rocha
CRN 8º REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE



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 APLV E SOJA PARTE 3
ABRIL/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	CHO	PTN	LIP	VIT. C
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/ leite e s/ soja + mamão	Leite vegetal com abacate e banana	Suco de uva integral + panqueca colorida s/ leite (beterraba)	610,94	102,44	25,09	11,27	8,20
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 Azeitona + Mamão	Arroz + Feijão carioca + Sobrecoxa assada + Chuchu, cenoura e milho refogados + Rúcula + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba + Brócolis	610,94	102,44	25,09	11,27	8,20
14:00 14:30 H LANCHE	Chá capim cidreira + biscoito polvilho s/ leite e s/ soja + caqui	Leite vegetal + Panqueca de Banana com Aveia	Suco Maçã integral + salada de frutas (Manga, banana e maçã)	Suco de uva integral + Panqueca colorida s/ leite (cenoura)	Vitamina de frutas c/ leite vegetal (maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	610,94	102,44	25,09	11,27	8,20
16:30-17:00 H JANTAR	Polenta + 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	610,94	102,44	25,09	11,27	8,20
Aluno: Theo Formiga Ehler, Cai Perseverança						371,66	57,12	16,54	8,56	6,66



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

Ligia Márcia Tolado Faria Vicente
Mat. Funcional 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

