

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 SEM LACTOSE PARTE 1  
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL  
SEMI EDI

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 sem lactose + biscoito salgado sem lactose + 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 sem lactose + Biscoito de polvilho sem lactose + 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 sem lactose + biscoito salgado sem lactose + Macã	Suco integral de laranja + pão integral sem lactose com requeijão sem lactose	Salada de frutas (macã, manga e laranja) com aveia	logure de morango sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose + Banana	Leite sem lactose com macã + Bolo de cenoura s/ cobertura sem lactose	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	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caju	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Macã	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 parafuso + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	
14:00 - 14:30 H LANCHE	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão frito sem lactose c/ queijo sem lactose + tomate e alface	Vitaminas de Frutas (banana + mamão) com leite sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com macã + Bolo de cenoura s/ cobertura sem lactose	Café c/ leite sem lactose + biscoito salgado sem lactose + Caju	Suco de Abacaxi Natural + Pão sem lactose 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 sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + mamão	Leite sem lactose com banana+bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	Vitaminas de Frutas com leite sem lactose (macã + mamão) + Biscoito doce integral sem lactose	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão frito sem lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface		
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 (sassani) + Salada de Alface + Goiaba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abobora e abobrinha + Salada de alface + Macã	FERIADO	
14:00 - 14:30 H LANCHE	logure de morango sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose + Melancia	Suco Integral de Laranja + Pão integral s/ lactose c/ requeijão sem lactose	Suco Integral de Macã + Bolo de Fubá sem lactose + Goiaba	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão frito sem lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface		
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
						KCAL 352,2 Kcal CA 49,70 mg CHO 58,7 g FE 13,21 mg PTN 22,5 g VIT. A 334,86 mcg

Patrícia dos Santos Alves  
Mat. Funcional nº 893 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

Gabriele Mética 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

PREFEITURA DE  
PARANAGUA  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO INTEGRAL SEM LACTOSE PARTE 2  
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL  
SEMI-ED

HORARIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose + tomate e alface	Chá c/ leite sem lactose + Biscoito integral Salgado sem lactose + Melancia	Leite sem lactose com Banana+ Bolo de laranja sem lactose	FÉRIADO	RECESSO	LIP	9,6	g	VIT. C	184,32 mg
07:30 - 08:00 H DESJEJUM						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	396,8	Kcal	CA	64,52 mg
						CHO	40,4	g	FE	14,56 mg
						PTN	28,6	g	VIT. A	184,54 mcg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas s/ leite + 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			LIP	9,9	g	VIT. C	64,25 mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Canjica com leite de coco + Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui	Café com Leite sem lactose + Pão sem lactose c/ queijo sem lactose e margarina s/ lactose							
HORARIO	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 com leite sem lactose (maça + mamão) + Biscoito Doce Integral sem lactose	logunte de Morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + maçã	Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá sem lactose + Maça	Suco de Abacaxi Natural + Pão sem lactose c/ ovo + Mamão picado	Suco integral de uva+ pão sem lactose + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja sem lactose	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 + Sobrecoca assada + Chuchu, cenoura e milho refogados + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas s/ leite + 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 sem lactose + Biscoito Salgado Integral sem lactose + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose c/ ovo + Tangerina	Café c/ leite sem lactose + Pão fatiado c/ queijo sem lactose e margarina s/ lactose	Leite s/ lactose c/ mamão+ Biscoito de polvilho salgado sem lactose	Suco integral de uva+ pão sem lactose + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja sem lactose.	LIP	11,4	g	VIT. C	63,41 mg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.46 CRN 8º REGIAO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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