

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO PARCIAL SEM LACTOSE
ABRIL/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10 hr / 15 hr					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	KCAL 236,1 Kcal	CA 59,28 mg	CHO 39,6 g	FE 3,54 mg
						PTN 12,2 g	VIT. A 144,06 mcg	LIP 3,4 g	VIT. C 38,65 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10 hr / 15 hr	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caqui	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Maçã	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Laranja	Arroz + Feijão preto + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/ lactose c/ ovo + Mamão picado	KCAL 1614,2 Kcal	CA 149,18 mg	CHO 36,0 g	FE 9,98 mg
						PTN 189,4 g	VIT. A 469,22 mcg	LIP 94,8 g	VIT. C 23,32 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10 hr / 15 hr	Arroz Integral + Feijão preto + Frango ao Molho c/ abobrinha e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Arroz + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho do peixe + Salada de beterraba + Mamão	Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (sassani) + Salada de alface + Goiaba	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface	FERIADO	KCAL 1212,9 Kcal	CA 42,33 mg	CHO 36,1 g	FE 10,79 mg
						PTN 15,4 g	VIT. A 318,89 mcg	LIP 41,7 g	VIT. C 114,32 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10 hr / 15 hr	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas c/ leite s/ lactose + 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	FERIADO	RECESSO	KCAL 879,9 Kcal	CA 60,45 mg	CHO 40,9 g	FE 9,88 mg
						PTN 20,5 g	VIT. A 179,38 mcg	LIP 33,4 g	VIT. C 61,70 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10 hr / 15 hr	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 + Sobrecoxa assada + Creme de milho s/ lactose + Banana	Suco Integral de uva + Pão c/ Frango Desfiado ao Molho c/ alface e cenoura ralada + Bolo de Laranja s/ lactose	KCAL 1561,2 Kcal	CA 129,78 mg	CHO 41,2 g	FE 11,32 mg
						PTN 178,6 g	VIT. A 421,18 mcg	LIP 37,7 g	VIT. C 52,35 mg

Aluna: Lavínia Lopes Amaral - José de Anchieta
Intolerância a Lactose

Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 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 Metka Rocha
CRN 8º REGIAO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE