

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

CARDÁPIO 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
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 (maçã, mamão), biscoito de aveia com Banana	KCAL 444,78 Kcal CA 8,24 mg CHO 73,44 g FE 4,85 mg PTN 22,54 g VIT. A 11,30 mcg LIP 21,60 g VIT. C 14,52 mg
10:30 11:00 H ALMOÇO					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango, escarola) + Salada de beterraba + Melão	KCAL 385,47 Kcal CA 13,11 mg CHO 55,69 g FE 3,65 mg PTN 16,26 g VIT. A 6,21 mcg LIP 13,63 g VIT. C 9,45 mg
14:00 14:30 H LANCHE					Leite + paqueca de banana com aveia	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL
16:30-17:00 H JANTAR					Purê de batatas + carne moída ao molho, salada de repolho c/ cenoura + escarola	KCAL 689,74 Kcal CA 8,56 mg CHO 88,38 g FE 4,52 mg PTN 31,20 g VIT. A 4,32 mcg LIP 29,57 g VIT. C 10,96 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Suco Maçã integral+ salada de frutas 3 (mamão, kiwi, banana)	Leite + Paqueca de Banana com Aveia	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito de aveia com banana	logurte natural com morango e banana batido	Crema de Manga + banana+aveia	KCAL 558,96 Kcal CA 3,25 mg CHO 67,58 g FE 4,22 mg PTN 20,06 g VIT. A 7,82 mcg LIP 28,17 g VIT. C 9,54 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 + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de repolho e brócolis + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Couve e Banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL
14:00 14:30 H LANCHE	Sagu+ Maçã picada	logurte natural com morango e banana batido	Chá erva doce + biscoito polvilho + pera	Suco Maçã integral+ salada de frutas (mamão, kiwi, banana)	Vitamina de Frutas (Maçã+ Mamão)+ Biscoito de Aveia com banana	KCAL 558,96 Kcal CA 3,25 mg CHO 67,58 g FE 4,22 mg PTN 20,06 g VIT. A 7,82 mcg LIP 28,17 g VIT. C 9,54 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 +trucula	KCAL 558,96 Kcal CA 3,25 mg CHO 67,58 g FE 4,22 mg 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 07/0/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 1.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

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 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
PARTE 2
ABRIL/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Pure de Abacate e banana	Chá ena doce + biscoito polvilho + pera	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + melão picado	Creme de Banana + maçã + Leite	FERIADO	KCAL 469,85 Kcal CA 9,65 mg CHO 72,35 g FE 4,00 mg PTN 20,99 g VIT. A 8,25 mcg LIP 25,72 g VIT. C 4,66 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		MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL
14:00 14:30 H LANCHE	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve picada + maçã picado	Mingau de Aveia com Banana	Suco de Maracujá + banana com aveia	Creme de Manga + banana + Aveia		KCAL 489,616 Kcal CA 4,66 mg CHO 60,09 g FE 5,21 mg PTN 16,82 g VIT. A 9,21 mcg LIP 20,23 g VIT. C 3,32 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		MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
HORÁRIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04	KCAL 371,658 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
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Vitamina de Frutas (Mamão + Banana) + Biscoito de Banana com Aveia	Mingau de Aveia com Banana	Lequeite natural com morango e banana batido	FERIADO	RECESSO	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas + Couve + Salada de beterraba	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abóbora, chuchu e abobrinha) + Brócolis e Cajuí	Arroz + Feijão carioca + Quibe assado c/ berinjela e espinafre + Salada de Repolho + Tangerina			KCAL 435,308 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
14:00 14:30 H LANCHE	Leite com abacate e banana	Vitamina de Frutas (Maçã + Mamão) + Biscoito Doce Integral	Leite + Panqueca de aveia com banana			
16:30-17:00 H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada alface c/ tomate + espinafre	Polenta com almondegas ao molho, salada de beterraba + brócolis + cajuí	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + tangerina			

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

CARDÁPIO 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
PARTE 3
ABRIL/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	MÉDIA SEMANAL DE SEJUM E ALMOÇO					
						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 + mamão	Leite com abacate e banana	Suco de uva integral + panqueca colorida	KCAL	739,13	Kcal	CA	4,54	mg
						CHO	111,772	g	FE	5,85	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 + Creme de milho + Rúcula + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba + Brócolis	PTN	20,36	g	VIT. A	9,65	mcg
						LIP	33,03	g	VIT. C	8,52	mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá capim cidreira + biscoito polvilho + caqui	logurte natural com morango e mamão batido	Suco Maçã integral + salada de frutas (Manga, banana e maçã)	Suco de uva integral + Panqueca colorida (cenoura)	Vitamina de Frutas (Maçã + Mamão) + Biscoito aveia e banana	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR					
						VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	435,308	Kcal	CA	6,54	mg
						CHO	64,15	g	FE	6,22	mg
						PTN	19,68	g	VIT. A	5,85	mcg
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	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 12146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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