



PREFEITURA DE PARÂNUGUA
MUNICIPALDE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
ACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO EUFRAZINA 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					Café com leite + biscoito salgado + mamão Picado	KCAL 314,2 Kcal CA 68,21 mg CHO 43,0 g FE 4,14 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	PTN 12,4 g VIT. A 121,3 mcg LIP 4,6 g VIT. C 39,58 mg
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	Café c/ leite + biscoito salgado, Maçã	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura	KCAL 1753,2 Kcal CA 163,21 mg CHO 47,1 g FE 12,53 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caqui	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Maçã	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	PTN 193,8 g VIT. A 521,88 mcg LIP 98,7 g VIT. C 21,20 mg
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	Café com leite + biscoito polvilho+mamão	Leite com banana+bolo de cenoura sem cobertura	Vitamina de Frutas (maçã + mamão) + Biscoito doce integral	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface		KCAL 1071,2 Kcal CA 48,01 mg CHO 53,7 g FE 12,13 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	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 (sassami) + Salada de Alface + Goiaba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maçã		PTN 17,2 g VIT. A 333,28 mcg LIP 44,6 g VIT. C 182,19 mg

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

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

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

CARDÁPIO EUFRAZINA 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	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface	Chá c/ leite + Biscoito integral Salgado + Melancia	Leite com Banana+ Bolo de laranja	FERIADO	RECESSO	KCAL	1001,2	Kcal	CA	63,48	mg
						CHO	53,7	g	FE	13,16	mg
						PTN	17,2	g	VT. A	182,51	mcg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abóbora, chuchu e	Arroz + Feijão carioca + Quibe assado c/ berinjela + Salada de Repolho + Tangerina		RECESSO	LIP	44,6	g	VT. C	62,92	mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Vitamina de frutas (maça + mamão) + Biscoito Doce Integral	logurte de Morango + biscoito doce integral+ maça	Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá + Maça	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo + Mamão picado	Suco integral de uva+ pão de cachorro quente + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja	KCAL	1773,8	Kcal	CA	139,71	mg
						CHO	59,9	g	FE	13,16	mg
						PTN	182,1	g	VT. A	422,93	mcg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	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 + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	LIP	39,3	g	VT. C	62,35	mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					

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

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

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