

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

CARDÁPIO 3 À 5 ANOS 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 VALOR NUTRICIONAL				
07:30 - 08:00 H DESJEJUM					Café com leite + biscoito salgado + mamão Picoado	KCAL	660,2	Kcal	CA	311,65
						CHO	68,5	g	FE	2,70
						PTN	30,1	g	VIT. A	388,67
						LIP	21,3	g	VIT. C	31,04
10:30 - 11:00 H ALMOÇO					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	KCAL	644,8	Kcal	CA	331,42
						CHO	63,9	g	FE	4,20
						PTN	39,0	g	VIT. A	403,33
						LIP	37,3	g	VIT. C	34,81
14:00 - 14:30 H LANCHE					Chá c/ leite + Biscoito de polvilho + Melão picado	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
16:30-17:00 H JANTAR					Purê de batatas + carne moída ao molho, salada de repolho c/ cenoura	KCAL	412,0	Kcal	CA	121,95
						CHO	52,5	g	FE	2,55
						PTN	17,5	g	VIT. A	80,21
						LIP	14,5	g	VIT. C	16,37
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Café c/ leite + biscoito salgado, Maçã	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com avelã	loguna de morango + Biscoito doce integral + Banana	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35
						CHO	61,3	g	FE	3,85
						PTN	23,5	g	VIT. A	84,96
						LIP	16,4	g	VIT. C	21,85
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	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	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35
						CHO	61,3	g	FE	3,85
						PTN	23,5	g	VIT. A	84,96
						LIP	16,4	g	VIT. C	21,85
14:00 - 14:30 H LANCHE	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura	Café c/ leite+ biscoito salgado, Caqui	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ ovo + Mamão picado	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35
						CHO	61,3	g	FE	3,85
						PTN	23,5	g	VIT. A	84,96
						LIP	16,4	g	VIT. C	21,85
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	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35
						CHO	61,3	g	FE	3,85
						PTN	23,5	g	VIT. A	84,96
						LIP	16,4	g	VIT. C	21,85

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Maria 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 3 À 5 ANOS PARTE 2
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORARIO		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	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	FERIADO	KCAL	389,5	Kcal	CA	111,47	mg	
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 + Pão 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/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maçã		CHO	44,7	g	FE	3,01	mg	
14:00 - 14:30 H LANCHE	logurte de morango + Biscoito doce integral + Melancia	Suco Integral de Laranja + Pão integral c/ requeijão	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá + Goiaba	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate e alface		PTN	15,3	g	VIT. A	74,61	mcg	
16:30-17:00 H JANTAR	Macarrão c/ carne moída + Brócolis refogado+ melancia	Risoto de Frango(cenoura, batata, milho, ervilha) +mamão	Potenta + carne moída c/ abobrinha refogada+goiaba	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura +maçã		LIP	14,6	g	VIT. C	18,96	mg	
HORARIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04		SEXTA 22/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
							KCAL	321,5	Kcal	CA	99,65	mg
							CHO	40,3	g	FE	3,54	mg
							PTN	13,4	g	VIT. A	69,11	mcg
					LIP		12,4	g	VIT. C	17,98	mg	
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	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	354,7	Kcal	CA	91,24	mg	
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas + 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			CHO	45,2	g	FE	3,89	mg	
14:00 - 14:30 H LANCHE	Canjica+ Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui	Café com Leite + Pão de leite c/ queijo e margarina			PTN	14,5	g	VIT. A	51,12	mcg	
16:30-17:00 H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada alface c/ tomate	Potenta com almôndegas ao molho, salada de beterraba+Caqui	Sopa de frango + mandioca + beterraba + Tangerina			LIP	13,9	g	VIT. C	18,40	mg	

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional-1,1,146 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 3 À 5 ANOS PARTE 3
ABRIL/2022

SE
M
E
D
I
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	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 (maça + mamão) + Biscoito Doce Integral	Iogurte de Morango + biscoito doce integral+ maçã	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	521,3	Kcal	CA	133,54
						CHO	54,9	g	FE	5,85
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Omelete assado + Chuchu c/ abobrinha refogada + 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 + Creme de milho + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	PTN	23,7	g	VIT. A	87,41
						LIP	13,0	g	VIT. C	45,57
14:00 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite + Biscoito Salgado Integral + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão c/ ovo + Tangerina	Café c/ leite + Pão fatiado c/ queijo e margarina	Leite c/ mamão+ Biscoito de polvilho salgado	Suco integral de uva+ pão de cachorro quente + ovo mexido+ alface, cenoura + bolo de laranja	KCAL	504,7	Kcal	CA	118,98
						CHO	51,8	g	FE	9,85
16:30-17:00 H JANTAR	Polenta + carne moída c/ abobrinha refogada + Maçã	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + caqui	Macarrão c/ carne moída + abóbora refogada+Mamão	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura+Banana	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata)	PTN	20,1	g	VIT. A	74,65
						LIP	15,9	g	VIT. C	44,96

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 17146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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