

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

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM OVO E SEM

TOMATE 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 s/ ovo + Mameão Picado	KCAL 660,2 Kcal 311,65 mg	CHO 68,5 g FE 2,70 mg	PTN 30,1 g VIT. A 368,67 mcg	LIP 21,3 g VIT. C 31,04 mg	
10:30 - 11:00 H ALMOÇO					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	KCAL 644,8 Kcal 331,42 mg	CHO 63,9 g FE 4,20 mg	PTN 39,0 g VIT. A 403,33 mcg	LIP 37,3 g VIT. C 34,81 mg	
14:00 - 14:30 H LANCHE					Chá c/ leite + Biscoito de polvilho s/ ovo + Melão picado	KCAL 644,8 Kcal 331,42 mg	CHO 63,9 g FE 4,20 mg	PTN 39,0 g VIT. A 403,33 mcg	LIP 37,3 g VIT. C 34,81 mg	
16:30-17:00 H JANTAR					Purê de batatas + carne moída ao molho, salada de repolho c/ cenoura	KCAL 644,8 Kcal 331,42 mg	CHO 63,9 g FE 4,20 mg	PTN 39,0 g VIT. A 403,33 mcg	LIP 37,3 g VIT. C 34,81 mg	
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+ biscoito salgado s/ ovo, Maçã	Suco integral de laranja + pão integral s/ ovo com requeijão	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia	logurte de morango + Biscoito doce integral s/ ovo + Banana	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ ovo	KCAL 412,0 Kcal 121,95 mg	CHO 52,5 g FE 2,55 mg	PTN 17,5 g VIT. A 80,21 mcg	LIP 14,5 g VIT. C 16,37 mg	
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caqui	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho + 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 Brócolis + banana	Macarrão parafuso s/ ovo + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	KCAL 501,2 Kcal 124,35 mg	CHO 61,3 g FE 3,85 mg	PTN 17,5 g VIT. A 80,21 mcg	LIP 14,5 g VIT. C 16,37 mg	
14:00 - 14:30 H LANCHE	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, cenoura e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) + Biscoito doce integral s/ ovo	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ ovo	Café c/ leite+ biscoito salgado s/ ovo, Caqui	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite c/ Carne desfiada ao molho + Mameão picado	KCAL 501,2 Kcal 124,35 mg	CHO 61,3 g FE 3,85 mg	PTN 17,5 g VIT. A 80,21 mcg	LIP 14,5 g VIT. C 16,37 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 s/ ovo 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 124,35 mg	CHO 61,3 g FE 3,85 mg	PTN 17,5 g VIT. A 80,21 mcg	LIP 14,5 g VIT. C 16,37 mg	

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 746 CRN 8º REGIÃO N° 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

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM OVO E SEM

TOMATE PARTE 2

ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO		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 s/ ovo + mamão	Leite com banana+bolo de cenoura sem cobertura s/ ovo	Vitamina de Frutas (maçã + mamão) + Biscoito doce integral s/ ovo	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface		KCAL	389,5	Kcal	CA	111,47	mg
							CHO	44,7	g	FE	3,01	mg
							PTN	15,3	g	VIT. A	74,61	mcg
							LIP	14,6	g	VIT. C	18,96	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 + Pirão do molho do peixe + Salada chuchu 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		KCAL	387,5	Kcal	CA	110,21	mg
14: 00 14:30 H LANCHE		logurte de morango + Biscoito doce integral s/ ovo + Melancia	Suco Integral de Laranja + Pão integral s/ ovo c/ requeijão	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ ovo + Goiaba	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface	FERIADO	CHO	43,9	g	FE	2,96	mg
							PTN	14,9	g	VIT. A	68,12	mcg
							LIP	13,9	g	VIT. C	18,41	mg
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
16:30-17:00 H JANTAR		Macarrão s/ ovo c/ carne moída + Brócolis- refogado+ melancia	Risoto de Frango(cenoura, batata, milho, ervilha) +mamão	Polenta + carne moída c/ abobrinha refogada+goiaba	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + maçã							
HORARIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04							
07: 30 - 08:00 H DESJEJUM		Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface	Chá c/ leite + Biscoito integral Salgado s/ ovo + Melancia	Leite com Banana+ Bolo de laranja s/ ovo	Arroz + Feijão carioca + Quibe assado c/ berinjela + Salada de Repolho + Tangerina	FERIADO	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
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	Arroz + Feijão carioca + Quibe assado c/ berinjela + Salada de Repolho + Tangerina	RECESSO	KCAL	354,7	Kcal	CA	91,24	mg
14: 00 14:30 H LANCHE		Canjica+ Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui	Café com Leite + Pão de leite s/ ovo c/ queijo e margarina	CHO		45,2	g	FE	3,89	mg	
					PTN		14,5	g	VIT. A	51,12	mcg	
					LIP		13,9	g	VIT. C	18,40	mg	
16:30-17:00 H JANTAR		Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada alface	Polenta com almondegas ao molho, salada de beterraba+Caqui	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha+Tangerina	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha+Tangerina							

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 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 CMEI 3 À 5 ANOS SEM OVO E SEM
TOMATE PARTE 3
ABRIL/2022



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 (maçã + mamão) + Biscoito Doce Integral s/ ovo	logurte de Morango + biscoito doce integral s/ ovo + maçã	Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá s/ ovo + Maça	Suco de Abacaxi Natural + Pão c/ creme vegetal + Mamão picado	Suco integral de uva+ pão s/ ovo c/ frango ao molho desfiado + alface, cenoura + bolo de laranja s/ ovo	KCAL	521,3	Kcal	CA	133,54	mg
						CHO	54,9	g	FE	5,85	mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão s/ ovo c/ molho de carne moída + Salada de alface c/ cenoura + Tangerina	Arroz + Feijão preto + Bolinho de carne s/ ovo 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	PTN	23,7	g	VIT. A	87,41	mcg
						LIP	13,0	g	VIT. C	45,57	mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite + Biscoito Salgado Integral s/ ovo + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão c/ frango desfiado ao molho + Tangerina	Café c/ leite + Pão fatiado s/ ovo c/ queijo e margarina	Leite c/ mamão+ Biscoito de polvilho salgado s/ ovo	Suco integral de uva+ pão s/ ovo c/ frango ao molho desfiado + alface, cenoura + bolo de laranja s/ ovo	KCAL	504,7	Kcal	CA	118,98	mg
						CHO	51,8	g	FE	9,85	mg
16:30-17:00 H JANTAR	Polenta + carne moída c/ abobrinha refogada +Maçã	Sopa de feijão c/ batata + carne + cenoura + caqui	Macarrão s/ ovo 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	mcg
						LIP	15,9	g	VIT. C	44,96	mg

Aluno: Yohan Hamud - CE Rainha

Alergia ao Ovo e Refluxo (tomate e cebola)

OBSERVAÇÃO: SUBSTITUIR O MOLHO DE TOMATE DAS PREPARAÇÕES POR MOLHO DE BETERRABA, CENOURA OU ABÓBORA

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

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

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