

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

CARDÁPIO EVA E APAE SEM LACTOSE 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					Chá c/ leite s/ lactose + Biscoito de polvilho s/ lactose + Marmão picado	KCAL 314,2 Kcal CHO 43,0 g PTN 12,4 g LIP 4,6 g CA 68,21 mg FE 4,14 mg VT. A 121,30 mcg VT. C 39,58 mg
MANHÃ 10:00h 15:00h					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	
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	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface	Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (maçã + mamão) + Biscoito doce integral s/ lactose	Leite s/ lactose c/ maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose	logurte de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose + Banana	Chá c/ leite s/ lactose + Pão integral s/ lactose c/ manteiga s/ lactose	KCAL 1753,2 Kcal CHO 47,1 g PTN 193,8 g LIP 98,7 g CA 163,21 mg FE 12,53 mg VT. A 521,88 mcg VT. C 21,20 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Maçã	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Caqui	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de escarola c/ beterraba + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Macarrão para fuso, frango ao molho desfiado, salada de beterraba, Goiaba	
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 c/ leite s/ lactose + Biscoito Salgado Integral s/ lactose + Melão picado	Suco Integral de Laranja + Pão integral s/ lactose c/ requeijão s/ lactose	Suco Integral de uva + Pipoca salgada + Goiaba	Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose (banana e mamão) + Biscoito doce integral s/ lactose	FERIADO	KCAL 1071,2 Kcal CHO 53,7 g PTN 17,2 g LIP 44,6 g CA 48,01 mg FE 12,13 mg VT. A 333,28 mcg VT. C 182,19 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 beterraba + Mamão	Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (sassami) + Salada de Alface + Tangerina	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface	FERIADO	

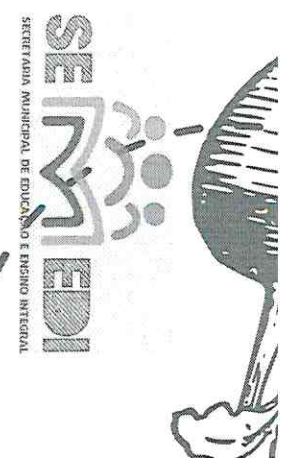
Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

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

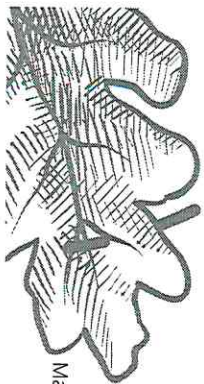
Gabriele Metka Rocha
CRN 8º REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

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

CARDÁPIO EVA E APAE SEM LACTOSE 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	Salada de frutas (maçã, manga e laranja) com aveia	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ lactose + Manga	Café c/ leite s/ lactose + Pão s/ lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	FERRADO	RECESSO	KCAL 1001,5 Kcal 63,48 mg CHO 53,2 g FE 13,16 mg PTN 228,6 g VIT. A 182,51 mcg LIP 39,7 g VIT. C 62,92 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas 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	FERRADO	RECESSO	
HORARIO	SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM 7:30h - 8:00h	Chá c/ leite s/ lactose + Biscoito Salgado Integral s/ lactose + Abacate	Suco de abacaxi natural + Pão s/ lactose c/ ovo + Melão picado	Café c/ leite s/ lactose + Pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Leite s/ lactose c/ maçã + Biscoito de polvilho salgado s/ lactose	logurte de morango s/ lactose + Biscoito doce Integral s/ lactose + Banana	KCAL 1773,8 Kcal 139,71 mg CHO 59,9 g FE 13,16 mg PTN 182,1 g VIT. A 422,93 mcg LIP 39,3 g VIT. C 62,35 mg
MANHÃ/TARDE 10:00h 15:00h	Arroz integral + Feijão preto + Omelete assado + Chuchu c/ abobrinha refogado + Maçã	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 s/ lactose + Pêra	Suco Integral de uva + Pão s/ lactose c/ frango desfiado ao molho c/ alface e cenoura ralada + Bolo de Laranja s/ lactose	



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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

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

