

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

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES VEGETARIANO PARTE 1
ABRIL/2022

SE
MUN
ED
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	548,4	Kcal	CA	9,35 mg
					Arroz + Feijão carioca + Omelete assado com abobrinha e cenoura, Salada de beterraba + Maço	CHO	75,6	g	FE	7,31 mg
						PTN	23,7	g	VIT. A	11,30 mcg
						LIP	21,6	g	VIT. C	21,00 mg
10:30 11:00 H ALMOÇO					Leite + panqueca de banana com aveia	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	351,9	Kcal	CA	12,00 mg
					Purê de batatas + Ervilha ao molho, salada de repolho c/ cenoura + escarola	CHO	41,1	g	FE	7,01 mg
						PTN	16,3	g	VIT. A	0,21 mcg
						LIP	13,6	g	VIT. C	9,45 mg
14:00 14:30 H LANCHE						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	715,90	Kcal	CA	9,65 mg
					Crema de Manga + banana+aveia	CHO	88,38	g	FE	7,52 mg
					Arroz + Feijão carioca + Macarrão parafuso + Grão de bico ao molho + Salada de beterraba + Goiaba	PTN	24,06	g	VIT. A	4,32 mcg
						LIP	29,57	g	VIT. C	11,00 mg
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Suco Maçã integral+ salada de frutas 3 (mamão, kiwi, banana)	Leite + Panqueca de Banana com Aveia	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito de aveia com banana	logurte natural com morango e banana batido	Arroz + Feijão carioca + Lenteilha ao molho + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Couve e Tangerina	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	478,24	Kcal	CA	3,25 mg
						CHO	44,58	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 + Lenteilha ao molho c/ mandioca + Salada de Açaí + Caqui	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos c/ couve + Abóbora refogada + Maçã	Arroz integral + Feijão preto + Ervilha ao molho c/ cenoura + Salada de repolho e brócolis + Laranja	Suco Maçã integral+ salada de frutas (mamão, kiwi, banana)	Vitamina de Frutas (Maçã+ Mamão)+ Biscoito de Aveia com banana	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	478,24	Kcal	CA	3,25 mg
						CHO	44,58	g	FE	4,22 mg
						PTN	20,06	g	VIT. A	7,82 mcg
						LIP	28,17	g	VIT. C	9,54 mg
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)		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	478,24	Kcal	CA	3,25 mg
						CHO	44,58	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						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	478,24	Kcal	CA	3,25 mg
						CHO	44,58	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 legumes (cenoura, batata, milho, ervilha)+ rúcula + Tangerina	Polenta + Bolinho de grão de bico + salada de açaí + maçã	Macarrão com lenteilha ao molho + Brócolis refogado+ laranja	Canja (arroz, ervilha, abobrinha, cenoura, batata) + couve+ Caqui	Polenta com azeitonas de ervilha ao molho, salada de beterraba + rúcula	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	478,24	Kcal	CA	3,25 mg
						CHO	44,58	g	FE	4,22 mg
						PTN	20,06	g	VIT. A	7,82 mcg
						LIP	28,17	g	VIT. C	9,54 mg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional TT 148 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

PREFEITURA DE
PARANAGUA
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SE
3
E
D

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
KCAL	728,24	Kcal	CA	9,65 mg
CHO	93,09	g	FE	8,74 mg
PTN	30,50	g	VIT. A	8,25 mcg
LIP	25,72	g	VIT. C	4,66 mg
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
KCAL	489,62	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
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
KCAL	739,13	Kcal	CA	4,54 mg
CHO	111,77	g	FE	5,85 mg
PTN	20,36	g	VIT. A	9,65 mcg
LIP	33,03	g	VIT. C	8,52 mg
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
KCAL	435,31	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

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

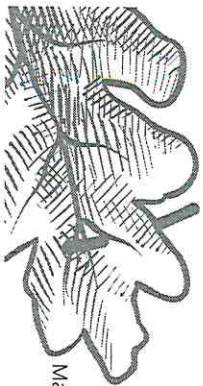
PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES VEGETARIANO 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	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	610,94	Kcal	CA	4,25	mg
						CHO	102,44	g	FE	5,11	mg
10:30 11:00 HALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Omelete assado c/ espinafre + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão c/ molho de ervilha + Escarola+ Salada de alface c/ cenoura + Tangerina	Arroz + Feijão preto + Bolinho de lentilha ao molho + Salada de Acelga + Mamão	Arroz + Feijão carioca + Bolinho de grão de bico assado + Creme de milho + Rúcula + Laranja	Arroz + Feijão preto + Lentilha ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba + Brócolis	PTN	25,09	g	VIT. A	6,35	mcg
						LIP	11,27	g	VIT. C	8,20	mg
14 :00 14:30 H LANCHE	Chá capim cidreira + biscoito polvilho + caqui	Iogurte 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 VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	371,66	Kcal	CA	9,63	mg
						CHO	57,12	g	FE	4,87	mg
						PTN	16,54	g	VIT. A	6,98	mcg
16:30-17:00 H JANTAR	Polenta + lentilha ao molho c/ abobrinha refogada + Pera	Sopa de feijão c/ batata + lentilha + cenoura + couve Tangerina	Macarrão c/ ervilha ao molho + abóbora + escarola refogada+ Mamão	Arroz c/ ovos, cenoura, batata + salada de repolho c/ cenoura+ brócolis refogado + Banana	Canja (arroz,ervilha abobrinha, cenoura, batata)+ rúcula	LIP	8,56	g	VIT. C	6,66	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 11.446 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

