

**CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES, SEM
LACTOSE E SEM OVO PARTE 1**
ABRIL/2022

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 DESJEJ M					Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado s/ lactose + mamão Picado	KCAL 395,1 Kcal CHO 53,2 g PTN 14,2 g LIP 6,4 g
10:30 11:00 H ALMOÇO					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	CA 75,85 mg FE 6,33 mg VIT. A 122,32 mcg VIT. C 41,21 mg
14:00 14:30 H LANCHE					Chá c/ leite desnatado sem lactose + Biscoito de polvilho sem lactose s/ ovo + Melão picado	
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04	
07:30 - 08:00 H DESJEJ M	Café c/ leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado sem lactose + Maçã	Suco integral de laranja + pão integral s/ lactose s/ ovo com requeijão sem lactose	Salada de frutas (maçã, laranja e laranja) com aveia	Logure de morango sem lactose diet + Biscoito doce integral sem lactose diet + Banana	Leite desnatado sem lactose com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura sem lactose s/ ovo diet	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL KCAL 369,7 Kcal CHO 61,3 g PTN 21,6 g LIP 10,6 g
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caju	Arroz integral + Feijão carneiro + Carne moída ao molho + Abóbora refogada + Maçã	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Laranja	Arroz integral + Feijão carneiro + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + Banana	Macarrão parafuso integral s/ ovo + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	CA 174,32 mg FE 13,00 mg VIT. A 13,65 mcg VIT. C 33,69 mg
14:00 14:30 H LANCHE	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão integral sem lactose s/ ovo c/ queijo sem lactose + tomate e alface	Vitamina de Frutas (banana + mamão) com leite desnatado sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose diet	Leite desnatado sem lactose com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura sem lactose s/ ovo diet	Café c/ leite desnatado sem lactose + biscoito salgado sem lactose + Caju	Suco de Abacaxi Natural + Pão integral sem lactose c/ manteiga s/ lactose + Mamão picado	
HORÁRIO	SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04	
07:30 - 08:00 H DESJEJ M	Café com leite desnatado sem lactose + biscoito polvilho sem lactose s/ ovo + mamão	Leite desnatado sem lactose com banana+bolo de cenoura sem cobertura sem lactose s/ ovo diet	Vitamina de Frutas com leite desnatado sem lactose (maçã + mamão) + Biscoito doce integral sem	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão integral sem lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose, tomate e alface		
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho com abobrinha e cenoura + Salada de Repolho + Melancia	Arroz integral + Feijão carneiro + Peixe ao molho + Pirão do molho do peixe + Salada de tomate c/ cenoura + Mamão	Arroz integral + Feijão preto + Frango grelhado (saasani) + Salada de Alface + Goiaba	Arroz integral + Feijão carneiro + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maçã		
14:00 14:30 H LANCHE	Logure de morango sem lactose diet + Biscoito doce integral sem lactose diet + Melancia	Suco Integral de Laranja + Pão integral s/ lactose s/ ovo c/ requeijão sem lactose	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá sem lactose s/ ovo diet + Goiaba	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão integral sem lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose, tomate e alface		
					FERIADO	

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
KCAL	352,2 Kcal	CA	49,70 mg
CHO	58,7 g	FE	13,21 mg
PTN	32,5 g	VIT. A	334,85 mcg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

Gabrielle Merka 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 INTEGRAL DIABETES, SEM
LACTOSE E SEM OVO PARTE 2
ABRIL/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SEMI EDI

HORARIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04	LIP	g	VIT. C	184,32	mg
07:30 - 08:00 H DESJEU M	Suco Integral de Uva + Sanduíche de pão integral s/ lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose + tomate e alface	Chá c/ leite desnatado sem lactose + Biscoito integral Salgado sem lactose + Melancia	Leite desnatado sem lactose com Banana + Bolo de laranja sem lactose s/ ovo diet	FERRADO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abóbora, chuchu e abobrinha) + Caqui	Arroz integral + Feijão carioca + Quibe assado c/ berinjela + Salada de Repolho + Tangerina	RECESSO		KCAL	396,8	Kcal	CA	64,52
14:00 - 14:30 H LANCHE	Canjica com leite de coco + Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui	Café com Leite desnatado sem lactose + Pão integral s/ lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose e margarina s/ lactose			CHO	40,4	g	FE	14,56
						PTN	28,6	g	VIT. A	184,54
						LIP	9,9	g	VIT. C	64,25
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
07:30 - 08:00 H DESJEU M	Vitamina de frutas com leite desnatado sem lactose (maça + mamão) + Biscoito Doce Integral sem lactose diet	logurte de Morango sem lactose diet + biscoito doce integral sem lactose diet + maçã	Suco Integral de Laranja + Bolo de Fubá sem lactose s/ ovo diet + Maçã	Suco de Abacaxi Natural + Pão integral sem lactose s/ ovo c/ carne desfiada ao molho + Mamão picado	Suco integral de uva + pão integral sem lactose s/ ovo + frango desfiado ao molho + alface, cenoura + bolo de laranja s/ lactose s/	KCAL	626,0	Kcal	CA	141,84
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + frango ao molho + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão integral s/ ovo c/ molho de carne moída + Salada de alface c/ cenoura + Tangerina	Arroz integral + Feijão preto + Bolinho de carne ao molho s/ ovo + Salada de Acelga + Mamão	Arroz integral + Feijão carioca + Sobrecoca assada + Chuchu, cenoura e milho refogados + Banana	Arroz integral + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	CHO	65,3	g	FE	14,10
						PTN	184,2	g	VIT. A	285,42
						LIP	11,4	g	VIT. C	63,41
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite desnatado sem lactose + Biscoito Salgado Integral sem lactose + Pera	Suco de abacaxi natural + Pão integral sem lactose s/ ovo c/ frango desfiado ao molho + Tangerina	Café c/ leite sem lactose + Pão integral s/ lactose, s/ ovo c/ queijo sem lactose e margarina s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose c/ mamão + Biscoito de polvilho salgado sem lactose s/ ovo	Suco integral de uva + pão integral sem lactose s/ ovo + frango desfiado ao molho + alface, cenoura + bolo de laranja s/ lactose s/					

Adoçante: Stevia ou Sucralose
Aluno: Erick Kaminski - Nayá

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

Ligia Márcia 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