

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

PREFEITURA DE  
**PARANAGUA**  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

**CARDÁPIO INTEGRAL SEM  
LACTOSE, GLÚTEN, CÍTRICOS E BANANA**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL  
**SE  
EDU**

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 DESEJEU M					Café com leite sem lactose + biscoito saigado s/ glúten s/ lactose + mamão	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 (patola, 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 sem lactose + Biscoito de polvilho sem lactose + Melão picado	
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 DESEJEU M	Café c/ leite sem lactose + biscoito saigado s/ glúten s/ lactose + Maça	Suco integral de maçã + pão integral s/ glúten s/ lactose com requieijo sem lactose	Salada de frutas (maça, manga e mamão) com aveia s/ glúten	Logure de morango sem lactose + Biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose + melão	Leite sem lactose com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ glúten s/ lactose	KCAL 389,7 Kcal CHO 61,3 g PTN 21,6 g LIP 10,6 g
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão preto + Carne Bovina c/ mandioca + Salada de Alface + Caju	Arroz + Feijão carioca + Ovo mexidos + Abóbora refogada + Maça	Arroz integral + Feijão preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Pera	Arroz + Feijão carioca + Burreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + melão	Macarrão parafuso s/ glúten + Frango ao molho destiçado + Salada de beterraba + Goiaba	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 fatiado s/ glúten s/ lactose c/ queijo s/ lactose + tomate e alface	Vitamina de Frutas (abacate) com leite sem lactose + Biscoito doce integral s/ glúten sem lactose	Leite sem lactose com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ glúten sem lactose	Café c/ leite sem lactose + biscoito saigado s/ glúten sem lactose + Caju	Suco integral de uva + Pão s/ glúten sem lactose c/ ovo + Mamão picado	
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 DESEJEU M	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + mamão	Leite sem lactose c/ maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten sem lactose	Vitamina de Frutas com leite sem lactose (maça + mamão) + Biscoito doce integral s/ glúten sem lactose	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten s/ lactose 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 + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pão do molho do peixe + Salada de tomate c/ cenoura + Mamão	Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (sassarini) + Salada de Alface + Goiaba	Arroz + Feijão carioca + Carne moída c/ abóbora e abobrinha + Salada de alface + Maça	FERIADO	
14:00 14:30 H LANCHE	Logure de morango sem lactose + Biscoito doce integral s/ glúten sem lactose + Melancia	Suco integral de Laranja + Pão integral s/ glúten s/ lactose c/ requieijo sem lactose	Suco integral de Maça + Bolo de Fubá s/ glúten sem lactose + Goiaba	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate e alface		
						PTN 32,5 g VIT. A 334,85 mcg
						KCAL 352,2 Kcal CHO 58,7 g FE 13,21 mg
						CA 49,70 mg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 14.146 CRN 8º REGIAO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

Gabrielle Mekka Rocha  
CRN 8º REGIAO 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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL  
**SEMEI**

**CARDÁPIO INTEGRAL SEM  
LACTOSE, GLÚTEN, CÍTRICOS E BANANA**  
**PARTE 2**  
**ABRIL/2022**

HORARIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04	LIP	9.6	g	VIT. C	184.32	mg
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Suco Integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten s/ lactose c/ queijo s/ lactose + tomate e alface	Chá c/ leite sem lactose + Biscoito integral Salgado s/ glúten sem lactose + Melancia	Leite sem lactose c/ mamão + Bolo de cenoura s/ glúten sem lactose s/ cobertura	FERIADO	RECESSO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Carne c/ molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abóbora, chuchu e abobrinha) + Caqui	Arroz + Feijão carioca + Carne moída c/ berinjela + Salada de Repolho + Pera			KCAL	396,8	Kcal	CA	64,52	mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Canjica com leite de coco + Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui	Café com Leite sem lactose + Pão s/ glúten s/ lactose c/ queijo sem lactose e margarina s/ lactose			CHO	40,4	g	FE	14,56	mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Canjica com leite de coco + Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui	Café com Leite sem lactose + Pão s/ glúten s/ lactose c/ queijo sem lactose e margarina s/ lactose			PTN	28,6	g	VIT. A	184,54	mcg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Canjica com leite de coco + Maçã	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Caqui	Café com Leite sem lactose + Pão s/ glúten s/ lactose c/ queijo sem lactose e margarina s/ lactose			LIP	9,9	g	VIT. C	64,25	mg
HORARIO	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 com leite sem lactose (maçã + mamão) + Biscoito Doce Integral s/ glúten sem lactose	logunte de Morango sem lactose + biscoito doce integral s/ glúten sem lactose + maçã	Suco Integral de uva + Bolo de Fubá s/ glúten sem lactose + Maçã	Suco integral de maçã + Pão s/ glúten sem lactose c/ ovo + Mamão picado	Suco integral de uva + pão s/ glúten s/ lactose + ovo mexido + alface, cenoura + bolo de cenoura s/ glúten s/ lactose s/ cobertura	KCAL	626,0	Kcal	CA	141,84	mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Omelete assado + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pera	Macarrão s/ glúten c/ molho de carne moída + Salada de alface c/ cenoura + melão	Arroz + Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + Salada de Acelga + Mamão	Arroz + Feijão carioca + Sobrecoxa assada + Chuchu, cenoura e milho refogados + Caqui	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	CHO	65,3	g	FE	14,10	mg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite sem lactose + Biscoito Salgado Integral s/ glúten sem lactose + Pera	Suco integral de maçã + Pão s/ glúten sem lactose c/ ovo + Melão	Café c/ leite sem lactose + Pão fatiado s/ glúten s/ lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Leite s/ lactose c/ mamão + Biscoito de polvilho salgado sem lactose	Suco integral de uva + pão s/ glúten s/ lactose + ovo mexido + alface, cenoura + bolo de cenoura s/ glúten s/ lactose s/ cobertura	PTN	184,2	g	VIT. A	285,42	mcg
14:00 - 14:30 H LANCHE	Chá c/ leite sem lactose + Biscoito Salgado Integral s/ glúten sem lactose + Pera	Suco integral de maçã + Pão s/ glúten sem lactose c/ ovo + Melão	Café c/ leite sem lactose + Pão fatiado s/ glúten s/ lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Leite s/ lactose c/ mamão + Biscoito de polvilho salgado sem lactose	Suco integral de uva + pão s/ glúten s/ lactose + ovo mexido + alface, cenoura + bolo de cenoura s/ glúten s/ lactose s/ cobertura	LIP	11,4	g	VIT. C	63,41	mg

Aluno: Brayan Silva Souza, Rosclair  
Intolerância à lactose e Alergia múltipla: glúten, cítricos e banana (Não pode consumir farinha de trigo, laranja, tangerina, abacaxi)

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

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