

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 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 DESJEJUM					Café com leite + biscoito salgado s/ ovo + Marmão Picado	KCAL	660,2	Kcal	CA	311,65 mg
						CHO	68,5	g	FE	2,70 mg
					Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + Melão	PTN	30,1	g	VIT. A	388,67 mcg
						LIP	21,3	g	VIT. C	31,04 mg
10:30 - 11:00 H ALMOÇO					Chá c/ leite + Biscoito de polvilho s/ ovo + Melão picado	KCAL	644,8	Kcal	CA	331,42 mg
						CHO	63,9	g	FE	4,20 mg
14:00 - 14:30 H LANCHE					Purê de batatas + carne moída ao molho, salada de repolho c/ cenoura	PTN	39,0	g	VIT. A	403,33 mcg
						LIP	37,3	g	VIT. C	34,81 mg
16:30-17:00 H JANTAR						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04	KCAL	412,0	Kcal	CA	121,95 mg
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	logurete de morango + Biscoito doce integral s/ ovo + Banana	Leite com maçã + Bolo de cenoura s/ cobertura s/ ovo	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 + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de repolho + Laranja	Arroz + Feijão carioca + Barreado + Farinha de mandioca + Salada de tomate c/ cebola + banana	Macarrão parafuso s/ ovo + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + Goiaba	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, tomate 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 + Marmão picado	KCAL	501,2	Kcal	CA	124,35 mg
						CHO	61,3	g	FE	3,85 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 almôndegas ao molho, salada de beterraba +truçula	PTN	23,5	g	VIT. A	84,96 mcg
						LIP	16,4	g	VIT. C	21,85 mg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 13.146 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

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM OVO PARTE 2
ABRIL/2022

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 + Sanduíche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface	FERIADO	KCAL 389,5 Kcal CHO 44,7 g PTN 15,3 g LIP 14,6 g KCAL 387,5 Kcal CHO 43,9 g PTN 14,9 g LIP 13,9 g
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 de tomate 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		CA 111,47 mg FE 3,01 mg VIT. A 74,61 mcg VIT. C 18,96 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 + Sanduíche de pão fatiado s/ ovo c/ queijo, tomate e alface		CA 110,21 mg FE 2,96 mg VIT. A 68,12 mcg VIT. C 18,41 mg
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		CA 99,65 mg FE 3,54 mg VIT. A 69,11 mcg VIT. C 17,98 mg
HORARIO	SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04	SEXTA 22/04	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30 - 08:00 H DESJEJUM	Suco Integral de Uva + Sanduíche 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	FERIADO	RECESSO	KCAL 321,5 Kcal CHO 40,3 g PTN 13,4 g LIP 12,4 g KCAL 354,7 Kcal CHO 45,2 g PTN 14,5 g LIP 13,9 g
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			CA 91,24 mg FE 3,89 mg VIT. A 51,12 mcg VIT. C 18,40 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			
16:30-17:00 H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada alface c/ tomate	Polenta com almôndegas ao molho, salada de beterraba+Caqui	Sopa de frango + mandioca + beterraba + Tangerina			

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 441146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Gabrielle Welka 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 PARTE 3
ABRIL/2022

SEMI EDI
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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 DESEJUM	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
10:30 11:00 H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão preto + Frango ao molho + Chuchu c/ abobrinha refogado + Pêra	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 + Sobrecoca assada + Creme de milho + Banana	Arroz + Feijão preto + Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	CHO	54,9	g	FE	5,85
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	PTN	23,7	g	VIT. A	87,41
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	Canha (arroz,frango abobrinha, cenoura, batata)	LIP	13,0	g	VIT. C	45,57
						KCAL	504,7	Kcal	CA	118,98
						CHO	51,8	g	FE	9,85
						PTN	20,1	g	VIT. A	74,65
						LIP	15,9	g	VIT. C	44,96

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 14746 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

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