

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

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES PARTE 1
JULHO/2022

SE
MUNI
EDU

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
07:30H - 08:00H DESJEJUM					Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral + mamão	KCAL	568,4	Kcal	CA	287,41 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Aroz integral + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	CHO	52,3	g	FE	4,50 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE					Vitamina de frutas com leite desnatado (mamão + banana) + biscoito doce integral diet	PTN	36,5	g	VIT. A	106,58 mcg
						LIP	24,9	g	VIT. C	31,89 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Café com leite desnatado + pão fatiado integral + queijo + margarina	Vitamina de frutas com leite desnatado (abacate e banana) + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado + pão fatiado integral + manteiga	Leite desnatado com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura diet	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral + queijo + tomate + alface	KCAL	412,0	Kcal	CA	189,54 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Aroz integral + Feijão carioca + Frango ao molho (salsam) + Salada de repolho com cenoura + Caju	Aroz integral + Feijão preto + Carne (cubos/iscas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Aroz integral + Feijão carioca + Frango assado (sobrecocxa) + Creme de milho + Maçã	Aroz integral + Feijoadas com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango com aroz integral (batata + cenoura + milho + ervilha + frango) + Salada de couve-flor + Banana	CHO	58,7	g	FE	6,58 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral + laranja	Suco integral de maçã + bolo de tuba diet + mamão	Café com leite desnatado + pão fatiado integral + queijo + margarina	Aroz doce diet + maçã	Suco de abacaxi natural + pão integral + ovos mexidos + maçã	PTN	28,9	g	VIT. A	189,78 mcg
HORÁRIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07	LIP	14,5	g	VIT. C	54,36 mg
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
10:30H - 11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
14:00H - 14:30 H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					

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

Ligia Márcia Toledo Jaria Vicente
Mat. Funcional 11-146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Cordeiro de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES PARTE 2
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Café com leite desnatado + biscoito polvilho salgado + mamão	Suco integral de laranja + pão integral + requeijão diet	KCAL	499,4	Kcal	CA	115,87	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Aroz integral + Feijão carioca + Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + Salada de alface +	Aroz integral + Feijão preto + Frango grelhado (sassarri) + Salada de brócolis + banana	CHO	44,0	g	FE	6,98	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão integral + queijo + alface + tomate	logurte de morango diet + biscoito doce integral diet + banana	PTN	12,3	g	VIT. A	74,33	mcg
						LIP	11,1	g	VIT. C	17,98	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 25/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão integral + ovos mexidos + melão	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + caqui	Chá com leite desnatado + pão integral + manteiga	Suco integral de uva + pão integral + ovos mexidos + alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	321,5	Kcal	CA	84,52	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Aroz integral + Feijão carioca + carne moída ao molho com ervilha + Polenta + Salada de pepino com tomate + Maçã	Aroz integral + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abobrinha + batata salsa + cenoura) + Mamão	Aroz integral + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + Salada de couve-flor e tomate	Macarrão integral com molho de carne moída + Salada de acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CHO	37,0	g	FE	5,85	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão diet	Vitamina de frutas com leite desnatado (abacate + banana) + biscoito doce integral diet	Suco integral de uva + pão integral + ovos mexidos + alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	PTN	21,2	g	VIT. A	87,41	mcg
						LIP	10,6	g	VIT. C	13,50	mg
Adoçante Stevia ou Sucralose											

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

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional T1,146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Conceição de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE