

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
JULHO/2022

HORARIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO
07:30H - 08:00H DESJEJUM					Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovo + mamão	KCAL 558,4 Kcal CA 287,41 mg CHO 52,3 g FE 4,50 mg PTN 36,5 g VIT. A 106,58 mcg LIP 24,9 g VIT. C 31,89 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL KCAL 824,4 Kcal CA 299,84 mg CHO 61,5 g FE 5,11 mg PTN 39,9 g VIT. A 201,69 mcg LIP 15,5 g VIT. C 40,22 mg
14:00H - 14:30H LANCHE					Vitamina de frutas (mamão + banana) + biscoito doce integral s/ ovo	KCAL 412,0 Kcal CA 189,54 mg CHO 58,7 g FE 6,58 mg PTN 28,9 g VIT. A 189,78 mcg LIP 14,5 g VIT. C 54,36 mg
16:30H - 17:00H JANTAR					Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + espinafre)	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO KCAL 412,0 Kcal CA 189,54 mg CHO 58,7 g FE 6,58 mg PTN 28,9 g VIT. A 189,78 mcg LIP 14,5 g VIT. C 54,36 mg
HORARIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Café com leite + pão fatiado s/ ovo + queijo + margarina	Vitamina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral s/ ovo	Chá com leite + pão de leite fatiado s/ ovo + manteiga	Leite com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura s/ ovo	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ ovo + queijo + tomate + alface	KCAL 499,9 Kcal CA 200,30 mg CHO 60,6 g FE 9,87 mg PTN 36,5 g VIT. A 100,20 mcg LIP 1,3 g VIT. C 61,30 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (salsami) + Salada de repolho com cenoura + Cacqui	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/sacas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoca) + Creme de milho + Maçã	Arroz + Feijoado com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha) + Salada de couve-flor + Banana	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL KCAL 499,9 Kcal CA 200,30 mg CHO 60,6 g FE 9,87 mg PTN 36,5 g VIT. A 100,20 mcg LIP 1,3 g VIT. C 61,30 mg
14:00H - 14:30H LANCHE	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovo + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovo + mamão	Café com leite + pão fatiado / ovo + queijo + margarina	Arroz doce + maçã	Suco de abacaxi natural + pão de leite s/ ovo + frango desfiado + melão	
16:30H - 17:00H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura + batata + espinafre + salada de alface	Polenta + Frango ao molho + agrão + salada de azeitona	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura + couve) + tangerina	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata + espinafre)	Purê de batatas + carne moída ao molho + escarola + salada de alface	

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 07/0/2021

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

Camille Colares de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 07/0/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
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
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07						
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 - 14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						
16:30H - 17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						
HORÁRIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Café com leite + biscoito polvilho saído s/ ovo + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho s/ ovo + requeijão	KCAL	499,4	Kcal	CA	115,87	mg
						CHO	44,0	g	FE	6,98	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + Tangerina	Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (sassarim) + Salada de brócolis + banana	PTN	12,3	g	VIT. A	74,33	mcg
						LIP	11,1	g	VIT. C	17,98	mg
14:00H - 14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão s/ ovo + queijo + alface + tomate	logurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	510,4	Kcal	CA	91,24	mg
						CHO	48,8	g	FE	3,89	mg
						PTN	13,3	g	VIT. A	51,12	mcg
16:30H - 17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de frango com mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão parafuso s/ ovo com carne moída a molho + brócolis refogado	LIP	10,2	g	VIT. C	18,40	mg

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

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

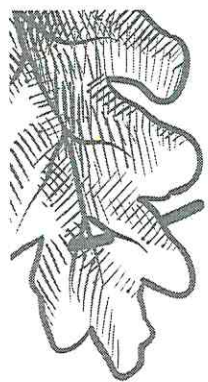
Camile Consonato de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAI 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
JULHO/2022

HORARIO	SEGUNDA 25/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO				
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão de leite s/ ovo + Frango desfiado + melão	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovo + caqui	Chá com leite + pão de leite frito s/ ovo + manteiga	Suco integral de uva + pão de leite s/ ovo + frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovo	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	321,5	Kcal	CA	84,52
						CHO	37,0	g	FE	5,85
						PTN	21,2	g	VIT. A	87,41
						LIP	8,6	g	VIT. C	36,45
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + carne moída ao molho com ervilha + Polenta + Salada de pepino com tomate + Maçã	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abobrinha + batata salsa + cenoura) + Mamão	Arroz integral + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + Salada de couve-flor e tomate	Macarrão s/ ovo com molho de carne moída + Salada de acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL				
14:00H - 14:30H LANCHE	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovo + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral s/ ovo com requeijão	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ ovo	Suco integral de uva + pão de leite s/ ovo + frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovo	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	345,1	Kcal	CA	74,22
						CHO	36,5	g	FE	6,00
						PTN	18,7	g	VIT. A	84,12
						LIP	8,0	g	VIT. C	33,20
16:30H - 17:00H JANTAR	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata + couve)	Arroz carreteiro com cenoura + batata + espinafre + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura + batata + milho + ervilha) + rúcula + Banana	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura + couve) + Tangerina	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ					

Aluno: Isis Carvalho Ricardo - Sathie
Dieta: Alergia ao Ovo



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

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

Camille Conrado 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

