

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

CARDÁPIO PARCIAL ESPECIAL SEM LACTOSE
JULHO/2022



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 VALOR NUTRICIONAL
10:00 H MERENDA MANHÃ					Aroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	KCAL 502,4 Kcal CHO 56,3 g PTN 43,7 g LIP 12,5 g
15:00 H MERENDA TARDE					Vitamina de frutas com leite s/ lactose (mamão + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	CA 139,71 mg FE 13,16 mg VIT. A 205,66 mcg VIT. C 199,14 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00 H MERENDA MANHÃ	Aroz + Feijão carioca + Frango ao molho (salsami) + Salada de repolho com cenoura + Caju	Aroz + Feijão preto + Carne (cubos/fscas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Aroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecostas) + Milho, ervilha e cenoura refogados + Maçã	Aroz + Feijãoada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + mamão	Vitamina de frutas com leite s/ lactose (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	KCAL 514,6 Kcal CHO 54,2 g PTN 38,5 g LIP 11,0 g
15:00 H MERENDA TARDE	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + caju	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + maçã	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Aroz doce s/ lactose + laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose + ovos mexidos + melão	CA 121,58 mg FE 12,50 mg VIT. A 202,88 mcg VIT. C 247,89 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00 H MERENDA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	KCAL 489,8 Kcal CHO 49,9 g PTN 36,9 g LIP 11,0 g
15:00 H MERENDA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CA 110,96 mg FE 11,25 mg VIT. A 236,78 mcg VIT. C 201,00 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00 H MERENDA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Aroz + Feijão carioca + Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + Salada de alface + Tangerina	Aroz + Feijão preto + Frango grelhado (salsami) + Salada de brócolis + Banana	KCAL 489,8 Kcal CHO 49,9 g PTN 36,9 g LIP 11,0 g
15:00 H MERENDA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + manteiga s/ lactose	Yogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + Banana	CA 110,96 mg FE 11,25 mg VIT. A 236,78 mcg VIT. C 201,00 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 25/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00 H MERENDA MANHÃ	Aroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho com ervilha + Polenta + Salada de pepino com tomate + Maçã	Aroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abobrinha + batata salsa + cenoura) + Mamão	Aroz integral + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pão do molho de peixe + Salada de couve-flor e tomate	Suco integral de uva + Pão s/ lactose + Ovos mexidos + alface + cenoura ralada + Bolo de laranja s/ lactose	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL 325,6 Kcal CHO 28,7 g PTN 14,0 g LIP 4,2 g
15:00 H MERENDA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + Pão s/ lactose + Ovos mexidos + alface + cenoura ralada + Bolo de laranja s/ lactose	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CA 73,25 mg FE 6,89 mg VIT. A 96,32 mcg VIT. C 65,10 mg
15:00 H MERENDA TARDE	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Suco integral de laranja + pão integral s/ lactose com reququeijo s/ lactose	Vitamina de frutas com leite s/ lactose (mamão + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de uva + Pão s/ lactose + Ovos mexidos + alface + cenoura ralada + Bolo de laranja s/ lactose	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL 325,6 Kcal CHO 28,7 g PTN 14,0 g LIP 4,2 g

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 7146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

Camille Gonçalves de Carvalho
Mat. Funcional nº 9694 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 07/0/2021

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