

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 SÍNDROME NEFRÓTICA

PART 1

JULHO/2022

HORÁRIO	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 + mamão	KCAL 558,4 Kcal 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 624,4 Kcal 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	KCAL 412,0 Kcal 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 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
HORÁRIO	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 + queijo + margarina	Vitamina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão de leite fatiado + manteiga	Leite com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL 499,9 Kcal 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 (salsam) + Salada de repolho com cenoura + Cacau	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fritas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoca) + Creme de milho + Maçã	Arroz + Feijão 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 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 + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	Arroz doce + maçã	Suco de abacaxi natural + pão de leite + ovos mexidos + melão	
16:30H - 17:00H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura + batata + espinafre + salada de alface	Polenta + frango ao molho + agnão + salada de aceleja	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 070/2021

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

Camille Contente 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

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 SÍNDROME NEFRÓTICA
PARTE 2
JULHO/2022

HORARIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	KCAL 499,4 Kcal CA 115,87 mg CHO 44,0 g FE 6,98 mg PTN 12,3 g VIT. A 74,33 mcg LIP 11,1 g VIT. C 17,98 mg
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	
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Café com leite + biscoito polvilho salgado + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho + requeijão	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
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 (sassami) + Salada de brócolis + banana	LIP 10,2 g VIT. C 18,40 mg
14:00H - 14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão + queijo + alface + tomate	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	
16:30H - 17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de frango com mandiocca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão parafuso com carne moída a molho + brócolis refogado	
						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
						LIP 10,2 g VIT. C 18,40 mg

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

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

Camile Contente 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
SEPATMULTI SERVICE

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SÍNDROME NEFRÓTICA

PARTES 3

JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 26/07	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 + ovos mexidos + melão	Café com leite + biscoito salgado integral + caqui	Chá com leite + pão de leite frito + manteiga	Suco integral de uva + pão de leite + ovos mexidos, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	321,5	Kcal	CA	84,52	mg
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 com molho de carne moída + Salada de azeitona + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CHO	37,0	g	FE	5,85	mg
						PTN	21,2	g	VIT. A	87,41	mcg
						LIP	8,6	g	VIT. C	36,45	mg
MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL						KCAL	345,1	Kcal	CA	74,22	mg
14:00H - 14:30H LANCHE	Café com leite + biscoito salgado integral + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco integral de uva + pão de leite + ovos mexidos, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CHO	36,5	g	FE	6,00	mg
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	PTN	18,7	g	VIT. A	84,12	mcg
						LIP	8,0	g	VIT. C	33,20	mg
Observações: Não colocar sal nas preparações, substituir por temperos naturais como alho, cebola, cebolinha, salsinha, orégano, etc.											
Aluno: Giovanna Helena da Silva Franco - Rosy Mattar											
Dieta: Síndrome Nefrótica											

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

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

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

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