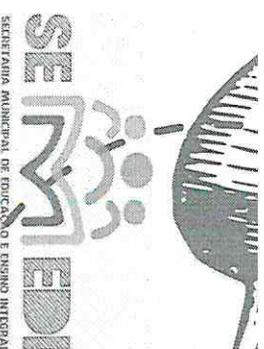


PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS APLV PARTE 1
JULHO/2022



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORARIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO	
						KCAL	Kcal
07:30H - 08:00H DESJEJUM					Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + mamão	KCAL	558,4
						CHO	52,3
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alicefe + Maçã	PTN	36,5
						LIP	24,9
14:00H - 14:30H LANCHE					Vitamina de frutas com leite vegetal (mamão + banana) + biscoito doce integral s/leite	KCAL	624,4
						CHO	61,5
16:30H - 17:00H JANTAR					Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + espinafre)	PTN	39,9
						LIP	15,5
HORARIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO	
						KCAL	412,0
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Café com leite vegetal + pão fatiado s/leite + creme vegetal	Vitamina de frutas com leite vegetal (abacate + banana) + biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura s/leite	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate + alicefe	KCAL	412,0
						CHO	58,7
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (sassam) + Salada de repolho com cenoura + Cajuí	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/sccas) ao molho + Purê de batatas s/leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Milho, ervilha e cenoura refogados + Maçã	Arroz + Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango) + Salada de couve-flor + Banana	PTN	28,9
						LIP	14,5
14:00H - 14:30H LANCHE	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + laranja	Suco integral de maçã + bolo de tubã s/leite + mamão	Café com leite vegetal + pão fatiado s/leite + creme vegetal	Arroz doce com leite de coco + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/leite + ovos mexidos + melão	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	499,9
16:30H - 17:00H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura + batata + espinafre + salada de alicefe	Potenta + Frango ao molho + agrião + salada de acelga	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura + couve) + tangerina	Carne (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata + espinafre)	Purê de batatas s/leite + carne moída ao molho + escarola + salada de alicefe	KCAL	60,6
						CHO	60,6
						PTN	36,5
						LIP	1,3
						VIT. A	100,20
						VIT. C	61,30
						mg	mg



Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato n° 07/0/2021

Lígia Márcia Toledo Para Vicente
Mat. Funcional 14.746 CBN 6º REGIÃO N° 2321
Contrato n° 07/0/2021

Garnile Colares de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO N° 1102
Contrato n° 07/0/2021

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



CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS APLV 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							
						KCAL	CHO	PTN	LIP	CA	FE	VIT. A	VIT. C
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	499,4	44,0	12,3	11,1	91,24	3,89	51,12	18,40
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								
HORARIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL							
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Café com leite vegetal + biscoito polvilho salgado s/ leite + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho s/ leite + requeijão vegetal	KCAL	CHO	PTN	LIP	CA	FE	VIT. A	VIT. C
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	510,4	48,8	13,3	10,2	91,24	3,89	51,12	18,40
14:00H - 14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	Leite vegetal com morango + biscoito doce integral s/ leite + banana								
16:30H - 17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de frango com mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão parafuso com carne moída a molho + brócolis refogado								

Patrícia dos Santos Aves
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 07/0/2021

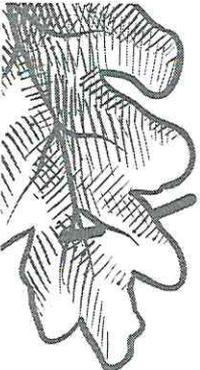
Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 746 CBN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

Carmel Consuelvo 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

CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS APLV PARTE 3
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 25/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO										
						KCAL	CHO	PTN	LIP	Kcal	CA	FE	VIT. A	VIT. C	mg	
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite + ovos mexidos + melão	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + caqui	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/ leite + ovos mexidos + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	321,5	37,0	21,2	8,6	Kcal	CA	FE	VIT. A <td>VIT. C <td>mg</td> </td>	VIT. C <td>mg</td>	mg	
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho com ervilha + Polenta + Salada de pepino com tomate + Maça	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abobrinha + batata salsa + cenoura) + Mandio	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 acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	21,2	9	9	9	VIT. A	87,41	mg				
14:00H - 14:30H LANCHE	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de frutas com leite vegetal (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral de uva + pão s/ leite + ovos mexidos + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	345,1	38,5	9	9	Kcal	CA	FE	VIT. A <td>VIT. C <td>mg</td> </td>	VIT. C <td>mg</td>	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	18,7	9	9	9	PTN	84,12	mcg				
Aluno: Emanuel da Silva Lima - Paulo Freire						MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL										
Dieta: APLV						KCAL	345,1	Kcal	74,22	mg						
						CHO	38,5	g	6,00	mg						
						PTN	18,7	g	84,12	mcg						
						LIP	8,0	g	33,20	mg						



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

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

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

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

