

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM CORANTE PARTE 1  
JULHO/2022

SEPMED  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

PREFEITURA DE  
PARANAGUÁ  
CIDADE MÃE DO PARANÁ

| 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<br>DESJEJUM |   |  |  |  | Chá com leite + biscoito<br>salgado integral + mamão   | KCAL  | 558,4 | Kcal | CA     | 287,41<br>mg  |
| 10:30H - 11:00H<br>ALMOÇO   |   |  |  |  | Arroz + Feijão preto + Carne<br>bovina ao molho com<br>mandioca + Salada de alface<br>+ Maçã           | CHO   | 52,3  | g    | FE     | 4,50<br>mg    |
| 14:00H - 14:30<br>H LANCHE  |   |  |  |  | Vitamina de frutas (mamão +<br>banana) + biscoito doce<br>integral                                     | PTN   | 36,5  | g    | VIT. A | 106,58<br>mcg |
|                             |   |  |  |  |  | LIP   | 24,9  | g    | VIT. C | 31,89<br>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<br>DESJEJUM | Café com leite + pão fatiado<br>+ queijo + margarina  | Vitamina de frutas (abacate e<br>banana) + biscoito doce<br>integral                                 | Chá com leite + pão de leite<br>fatiado + manteiga                               | Leite com fruta (mamão) +<br>bolo de cenoura sem<br>cobertura                          | Suco integral de uva +<br>sanduiche de pão fatiado +<br>queijo + tomate + alface                       | KCAL  | 412,0 | Kcal | CA     | 189,54<br>mg  |
| 10:30H - 11:00H<br>ALMOÇO   | Arroz + Feijão carioca +<br>Frango ao molho (sassam) +<br>Salada de repolho com<br>cenoura + Caju | Arroz + Feijão preto + Carne<br>(cubos/sacas) ao molho +<br>Purê de batatas + Salada de<br>beterraba | Arroz + Feijão carioca +<br>Frango assado (sobrecoxa) +<br>Creme de milho + Maçã | Arroz + Feijoadinha com cubos<br>de carne bovina + Farinha de<br>mandioca +<br>Laranja | Risoto de frango (batata +<br>cenoura + milho + ervilha +<br>frango + Salada de couve-flor<br>+ Banana | CHO   | 58,7  | g    | FE     | 6,58<br>mg    |
| 14:00H - 14:30<br>H LANCHE  | Chá com leite + biscoito<br>salgado integral + laranja  | Suco integral de maçã + bolo<br>de fubá + mamão  | Café com leite + pão fatiado<br>+ queijo + margarina                             | Arroz doce + maçã  | Suco de abacaxi natural +<br>pão de leite + ovos mexidos<br>+ melão                                    | PTN   | 28,9  | g    | VIT. A | 189,78<br>mcg |
|                             |   |  |  |  |  | LIP   | 14,5  | g    | VIT. C | 54,36<br>mg   |
| HORÁRIO                     | SEGUNDA 11/07   | TERÇA 12/07  | QUARTA 13/07   | QUINTA 14/07   | SEXTA 15/07  |   |       |      |        |               |
| 07:30H - 08:00H<br>DESJEJUM | RECESSO ESCOLAR   | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  |   |       |      |        |               |
| 10:30H - 11:00H<br>ALMOÇO   | RECESSO ESCOLAR   | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  |   |       |      |        |               |
| 14:00H - 14:30<br>H LANCHE  | RECESSO ESCOLAR   | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR  |   |       |      |        |               |

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

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

Camille Consuelmo 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  
SEPMAT MULTI SERVICE



**CARDÁPIO INTEGRAL SEM CORANTE PARTE 2**  
**JULHO/2022**

| HORARIO                     | 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<br>DESJEJUM | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR   | FORMAÇÃO CONTINUADA  | Café com leite + biscoito polvilho salgado + mamão  | Suco integral de laranja + pão de milho + requeijão                            | KCAL 499,4 Kcal CA 115,87 mg                      |
| 10:30H - 11:00H<br>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 | CHO 44,0 g FE 6,98 mg PTN 12,3 g VIT. A 74,33 mcg |
| 14 :00H - 14:30<br>H LANCHE | RECESSO ESCOLAR  | RECESSO ESCOLAR   | RECESSO ESCOLAR  | Suco integral de uva + pão + queijo + alface + tomate   | Logunte natural + biscoito doce integral + banana                              | 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<br>DESJEJUM | Suco de abacaxi natural + pão de leite + ovos mexidos + melão  | Café com leite + biscoito salgado integral + caqui  | Chá com leite + pão de leite fatiado + manteiga  | Suco integral de uva + pão de leite + ovos mexidos, alface, cenoura ralada + bolo de laranja                | ANIVERSÁRIO PARANAAGUÁ   | KCAL 321,5 Kcal CA 84,52 mg                       |
| 10:30H - 11:00H<br>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 acelga + Banana   | ANIVERSÁRIO PARANAAGUÁ   | CHO 37,0 g FE 5,85 mg PTN 21,2 g VIT. A 87,41 mcg |
| 14 :00H - 14:30<br>H LANCHE | Café com leite + biscoito salgado integral + tangerina   | Suco integral de laranja + pão integral com requeijão   | Vitamina de frutas (abcacate + banana) + biscoito doce integral  | Suco integral de uva + pão de leite + ovos mexidos, alface, cenoura ralada + bolo de laranja                | ANIVERSÁRIO PARANAAGUÁ   | LIP 10,6 g VIT. C 13,50 mg                        |

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 2321  
Contrato n° 070/2021

Camile Conserino de Carvalho  
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO N° 1102  
Contrato n° 070/2021

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