

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

CARDÁPIO INTEGRAL APLV E SEM OVO PARTE 1
JULHO/2022

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07
07:30H - 08:00H DESJEJUM					Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovo + mamão
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã
14:00H - 14:30 H LANCHE					Vitamina de frutas com leite vegetal (mamão + banana) + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo
HORÁRIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovo + creme vegetal	Vitamina de frutas com leite vegetal (abacate e banana) + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovo + creme vegetal	Leite vegetal com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovo	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovo + creme vegetal + tomate + alface
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (sassami) + Salada de repolho com cenoura + Caju	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fscas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Milho, ervilha e cenoura refogados + Maçã	Arroz + Feijoadinha com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango) + Salada de couve-flor + Banana
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovo + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovo + mamão	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovo + creme vegetal	Arroz doce com leite coco + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo + frango desfiado + melão
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 - 14:30 H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

Garnie Conceição 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

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

CARDÁPIO INTEGRAL APLV E SEM OVO PARTE 2
JULHO/2022

HORÁRIO	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 DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Café com leite vegetal + biscoito polvilho salgado s/ leite s/ ovo + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho s/ leite + requeijão vegetal	KCAL	499,4	Kcal	CA	115,87	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 (sassami) + Salada de brócolis + banana	CHO	44,0	g	FE	6,98	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovo + creme vegetal + alface + tomate	loquize vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo + banana	PTN	12,3	g	VIT. A	74,33	mcg
						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 DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo + frango desfiado + melão	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovo + caqui	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + manteiga vegetal	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovo + frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovo	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 sem ovo com molho de carne moída + Salada de acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CHO	37,0	g	FE	5,85	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovo + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral s/ leite s/ ovo com creme vegetal	Vitamina de frutas com leite vegetal (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovo + frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovo	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	PTN	21,2	g	VIT. A	87,41	mcg
						LIP	10,6	g	VIT. C	13,50	mg
Aluno: Lucas Elias de Moura - Iná											
Dieta: APLV e Sem Ovo											

Aluno: Lucas Elias de Moura - Iná
Dieta: APLV e Sem Ovo

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

Ligia Maria do Socorro Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

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