

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO CMEI 3 À 5 ANOS SEM LACTOSE PARTE 1
JULHO/2022

HORARIO	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 s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + mamão	KCAL 558,4 Kcal CA 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 CA 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 com leite s/ lactose (mamão + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	KCAL 412,0 Kcal CA 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 LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL KCAL 499,9 Kcal CA 200,30 mg CHO 60,6 g FE 9,87 mg PTN 38,5 g VIT. A 100,20 mcg LIP 1,3 g VIT. C 61,30 mg
HORARIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Vitamina de frutas com leite s/ lactose (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	KCAL 412,0 Kcal CA 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
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango (cubos/salsas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoca) + Milho, ervilha e cenoura refogados + Maçã	Arroz + Feijão preto + Carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Arroz + Feijão preto + Carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango) + Salada de couve-flor + Banana	KCAL 412,0 Kcal CA 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
14:00H - 14:30H LANCHE	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + laranja	Suco integral de maçã + Bolo de tubá s/ lactose + mamão	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Arroz doce com leite de coco + maçã	Suco de abacaxi natural + pão de leite s/ lactose + ovos mexidos + melão	KCAL 499,9 Kcal CA 200,30 mg CHO 60,6 g FE 9,87 mg PTN 38,5 g VIT. A 100,20 mcg LIP 1,3 g VIT. C 61,30 mg
16:30H - 17:00H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura + batata + espinafre + salada de alface	Polenta + Frango ao molho + agnã + salada de azeitona	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura + couve) + tangerina	Canja (arroz + frango + abobrinha + cenoura + batata + espinafre)	Purê de batatas s/ leite + Carne moída ao molho + escarola + salada de alface	KCAL 499,9 Kcal CA 200,30 mg CHO 60,6 g FE 9,87 mg PTN 38,5 g VIT. A 100,20 mcg LIP 1,3 g VIT. C 61,30 mg

Patricia 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 Casselino 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 SEM LACTOSE 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	
HORARIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho s/ lactose + requeijão s/ lactose	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
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 (salsanini) + Salada de brócolis + banana	
14:00H - 14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão s/ lactose + queijo s/ lactose + alface + tomate	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + 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 ao 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

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

Ligia Machado de Faria Vicente
Mat. Funcional nº 146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

Camille 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

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 SEM LACTOSE 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					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão de leite s/ lactose + ovos mexidos + melão	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + caqui	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco integral de uva + pão de leite s/ lactose + ovos mexidos + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	321,5	Kcal	CA	84,52	mg
						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
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 alface + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL					
14:00H - 14:30H LANCHE	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Vitamina de frutas com leite s/ lactose (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de uva + pão de leite s/ lactose + ovos mexidos + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ						
						KCAL	345,1	Kcal	CA	74,22	mg
						CHO	36,5	g	FE	6,00	mg
						PTN	18,7	g	VIT. A	84,12	mcg
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	LIP	8,0	g	VIT. C	33,20	mg

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 07/02021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 746 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/02021

Camille Conselheiro de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 07/02021

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