

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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIO INTEGRAL PARTE 1

JULHO/2022



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 | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|---|------|------------------|------------|-----|
| | | | | | | KCAL | Kcal | CA | FE | mg |
| 07:30H - 08:00H DESJEJUM | | | | | Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão | 558,4 | g | 287,41 | 4,50 | mg |
| 10:30H - 11:00H ALMOÇO | | | | | Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã | CHO 62,3 | g | VIT. A 106,58 | | mcg |
| 14:00H - 14:30 H LANCHE | | | | | Vitamina de frutas (mamão + banana) + biscoito doce integral | PTN 36,5 | g | VIT. C 31,89 | | mg |
| 14:00H - 14:30 H LANCHE | | | | | | LIP 24,9 | g | | | |
| 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 DESJEJUM | Café com leite + pão fritoado + queijo + margarina | Vitamina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral | Chá com leite + pão de leite fritoado + manteiga | Leite com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura | Suco integral de uva + sanduiche de pão fritoado + queijo + tomate + alface | KCAL 412,0 | Kcal | CA 189,54 | FE 6,58 | mg |
| 10:30H - 11:00H ALMOÇO | Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (saassam) + Salada de repolho com cenoura + Caju | Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscos) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba | Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoca) + Crema de milho + Maçã | Arroz + Feijoadá com cubos de carne bovina + Fritinha de mandioca + Laranja | Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango + Salada de couve-flor + Banana | CHO 58,7 | g | VIT. A 189,78 | | mcg |
| 14:00H - 14:30 H LANCHE | Chá com leite + biscoito salgado integral + laranja | Suco integral de maçã + bolo de lúba + mamão | Café com leite + pão fritoado + queijo + margarina | Arroz doce + maçã | Suco de abacaxi natural + pão de leite + ovos mexidos + melão | PTN 28,9 | g | | | |
| HORÁRIO | SEGUNDA 11/07 | TERÇA 12/07 | QUARTA 13/07 | QUINTA 14/07 | SEXTA 15/07 | LIP 14,5 | g | VIT. C 54,36 | | mg |
| 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 | | | | | |

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

Ligia Márcia João de Saria Vicente
Mat. Funcional 11146 CN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

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

