

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

HORÁRIO	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 vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + 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	PTN 36,5 g VIT. A 106,58 mcg LIP 24,9 g VIT. C 31,89 mg
14:00H - 14:30H LANCHE					Vitamina de frutas com leite vegetal (mamão + banana) + biscoito doce integral s/ leite	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
16:30H - 17:00H JANTAR					Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + espinafre)	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO 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
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 + 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 + alface	KCAL 499,9 Kcal CA 200,30 mg CHO 60,6 g FE 9,87 mg PTN 36,5 g VIT. A 100,20 mcg LIP 1,3 g VIT. C 61,30 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (sassam) + Salada de repolho com cenoura + Caju	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/sicas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoca) + Milho, ervilha e cenoura refogados + Maçã	Arroz + Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango) + Salada de couve-flor + Banana	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL KCAL 499,9 Kcal CA 200,30 mg CHO 60,6 g FE 9,87 mg PTN 36,5 g VIT. A 100,20 mcg LIP 1,3 g VIT. C 61,30 mg
14:00H - 14:30H LANCHE	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá 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	
16:30H - 17:00H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura + batata + espinafre + salada de alface	Potenta + Frango ao molho + agrião + salada de acelga	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	

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Márcia Toledo Para Vicente
Mat. Funcional 14.746 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Gamile Colares de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIAO 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 APLV PARTE 2
JULHO/2022

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 - 14:30H 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						
HORÁRIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07						
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						
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						
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						
						MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO					
						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
						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

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

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

Camille Constantino 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 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					
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	KCAL	321,5	Kcal	CA	84,52	mg
						CHO	37,0	g	FE	5,85	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 salada + 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	PTN	21,2	g	VIT. A	87,41	mcg
						LIP	8,6	g	VIT. C	36,45	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	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	345,1	Kcal	CA	74,22	mg
						CHO	38,5	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
Aluno: Emanuel da Silva Lima - Paulo Freire Dieta: APLV											

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 7146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Capes (mãe de Canahno)
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