

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM LACTOSE 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 VALOR NUTRICIONAL				
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
					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	PTN	36,5	g	VIT. A	106,58 mcg
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Vitamina de frutas com leite s/ lactose (mamão + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	LIP	24,9	g	VIT. C	31,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE										
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 s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Vitamina de frutas com leite s/ lactose (abacate e banana) + biscoito doce integral s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão de leite 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
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (salsam) + Salada de repolho com cenoura + Caju	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Milho, ervilha e cenoura refogados + Maçã	Arroz + Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango) + Salada de couve-flor + Banana	CHO	58,7	g	FE	6,58 mg
						PTN	28,9	g	VIT. A	189,78 mcg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá 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	LIP	14,5	g	VIT. C	54,36 mg
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					

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

Ligia Maria Toledo Faria Viente
Mat. Funcional 11.746 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Costa Junior 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

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM LACTOSE PARTE 2
JULHO/2022

SE
M
E
D
I
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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 s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho s/ lactose + requeijão s/ lactose	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/ lactose + queijo s/ lactose + alface + tomate	logurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + 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 de leite s/ lactose + ovos mexidos + melão	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + caqui	Chá com leite s/ lactose + pão de leite 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
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 acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CHO	37,0	g	FE	5,85 mg
						PTN	21,2	g	VIT. A	87,41 mcg
14:00H - 14:30 H 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	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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146CRN 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
SEPMI MULTI SERVICE