

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11  
MESES PARTE 1  
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	452,4	Kcal	CA	111,3
07:30H-8:00H DESJEJUM					Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito de aveia com banana	CHO	31,5	g	FE	9,87
10:30H-11:00H ALMOÇO					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	PTN	12,8	g	VIT. A	26,32
14:00H-14:30H LANCHE					Leite + panqueca de banana com aveia	LIP	6,5	g	VIT. C	103,6
16:30-17:00H JANTAR					Risoto de frango (cenoura + batata + milho + ervilha + espinafre)	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	KCAL	487,3	Kcal	CA	106,5
						CHO	36,3	g	FE	8,96
						PTN	12,0	g	VIT. A	31,22
						LIP	4,9	g	VIT. C	101,7
						MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
07:30H-8:00H DESJEJUM	Suco maçã integral + salada de frutas 3 (mamão, kiwi, banana)	Leite + Panqueca de Banana com Aveia	Mingau de aveia com banana	logurte natural com morango e banana batido	Creme de Mlanga + banana + aveia	KCAL	464,9	Kcal	CA	98,41
10:30H-11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (sassami) + Salada de repolho com cenoura + Caqui	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/fiscas) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoca) + Creme de milho + 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	CHO	34,9	g	FE	10,25
14:00H-14:30H LANCHE	Sagu + Maçã picada	logurte natural com morango e banana batido	Chá erva doce + biscoito polvilho + péra	Suco maçã integral + salada de frutas (mamão, kiwi, banana)	Vitamina de Frutas ( maçã + mamão) + biscoito de aveia com banana	PTN	8,9	g	VIT. A	30,85
16:30-17:00H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura e batata+espinafre+salada de alface	Polenta+frango ao molho+ agrião+salada de acelga	Sopa de feijão (batata+carne+ cenoura+couve) + laranja	Canja (arroz+frango+ abobrinha+cenoura+batata+ espinafre)	Purê de batatas+carne moída ao molho+escarola+salada de alface	LIP	5,8	g	VIT. C	100
						MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	498,2	Kcal	CA	92,25
						CHO	37,0	g	FE	11,41
						PTN	13,4	g	VIT. A	40,06
						LIP	6,9	g	VIT. C	102,6



**CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES PARTE 2**  
**JULHO/2022**

HORÁRIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
07:30H-8:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	KCAL	501,2	Kcal	CA	118,4	mg
						CHO	31,5	g	FE	14,55	mg
10:30H-11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	PTN	10,3	g	VIT. A	36,98	mcg
						LIP	7,9	g	VIT. C	106,3	mg
14:00H-14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	477,1	Kcal	CA	99,63	mg
						CHO	45,6	g	FE	15,20	mg
						PTN	10,4	g	VIT. A	32,11	mcg
						LIP	8,2	g	VIT. C	108,7	mg
16:30-17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						



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

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11  
MESES PARTE 3  
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 26/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
07:30H-8:00H DESJEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida (couve)	Chá capim cidreira+ biscoito polvilho + laranja	Suco de maracujá natural + banana com aveia	Leite com morango e banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	312,6	Kcal	CA	41,21	mg
						CHO	29,9	g	FE	6,58	mg
						PTN	6,3	g	VIT. A	10,33	mcg
						LIP	2,6	g	VIT. C	35,87	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	Macarão com molho de carne moída + Salada de aceituna + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	325,6	Kcal	CA	38,50	mg
						CHO	28,7	g	FE	7,10	mg
						PTN	7,9	g	VIT. A	12,41	mcg
						LIP	3,9	g	VIT. C	36,99	mg
14:00H-14:30H LANCHE	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos com couve + meio picado	logurte natural com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Suco de uva integral + Panqueca colorida (cenoura)	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ						
16:30-17:00H JANTAR	Canja (arroz+frango+abobrinha +cenoura batata+couve)	Arroz carreteiro com (cenoura + batata+espinafre) + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura+batata+milho e ervilha) + rúcula + banana	Sopa de feijão (batata+carne+ cenoura+couve) + tangerina	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ						

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

Lígia Márcia Toledo Piana Vicente  
Mat. Funcional 11136 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

Camille Consórcio 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