

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

JULHO/2022

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES E SEM LACTOSE E OVO

PART 1



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07
07:30H - 08:00H DESJEJUM					Chá com leite desnatado s/lactose + biscoito saigado integral s/lactose s/ ovo + mamão
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Aroz integral + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã
14:00H - 14:30 H LANCHE					Vitamina de frutas com leite desnatado s/lactose (mamão + banana) + biscoito doce integral diet s/lactose s/ ovo
HORÁRIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Café com leite desnatado s/lactose + pão fatiado integral s/lactose s/ ovo + queijo s/lactose + margarina s/lactose	Vitamina de frutas com leite desnatado s/lactose (abacate e banana) + biscoito doce integral diet s/lactose s/ ovo	Chá com leite desnatado s/lactose + pão fatiado integral s/lactose s/ ovo + manteiga s/lactose	Leite desnatado s/lactose com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura diet s/lactose s/ ovo	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral s/lactose s/ ovo + queijo s/lactose + tomate + alface
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Aroz integral + Feijão carioca + Frango ao molho (salsami) + Salada de repolho com cenoura + Caju	Aroz integral + Feijão preto + Carne (cubos/iscas) ao molho + Purê de batatas s/lactose + Salada de beterraba	Aroz integral + Feijão carioca + Frango assado (sobrecocoxa) + Milho, ervilha e cenoura relogados + Maçã	Aroz integral + Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango com aroz integral (batata + cenoura + milho + ervilha + frango) + Salada de couve-flor + Banana
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite desnatado s/lactose + biscoito saigado integral s/lactose s/ ovo + laranja	Suco integral de maçã + Bolo de fubá diet s/lactose s/ ovo + mamão	Café com leite desnatado s/lactose + pão fatiado integral s/lactose s/ ovo + queijo s/lactose + margarina s/lactose	Aroz doce diet com leite de coco + maçã	Suco de abacaxi natural + pão integral s/lactose s/ ovo + frango desfiado + melão
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

MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL

KCAL	556,4	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

MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL

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

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Viente
Mat. Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Consuelo 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

JULHO/2022

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES E SEM LACTOSE E OVO

PART 2

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 desnatado s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ ovo + mamão	Suco integral de laranja + pão integral s/ lactose s/ ovo + requeijão diet s/ lactose	KCAL	499,4	Kcal	CA	115,87
10:30H - 11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Arroz integral + Feijão carioca + Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + Salada de alface + tomate	Arroz integral + Feijão preto + Frango grelhado (saassami) + Salada de brócolis + Banana	CHO	44,0	g	FE	6,98
14:00H - 14:30 H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo + queijo s/ lactose + alface + tomate	Logurte de morango diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo + Banana	PTN	12,3	g	VIT. A	74,33
14:00H - 14:30 H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo + frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet s/ lactose s/ ovo	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	LIP	11,1	g	VIT. C	17,98
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 integral s/ lactose s/ ovo + frango desfiado + melão	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo + caqui	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovo + manteiga s/ lactose	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo + frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet s/ lactose s/ ovo	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	321,5	Kcal	CA	84,52
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão carioca + Carne moída ao molho com ervilha + Polenta + Salada de pepino com tomate + Maçã	Arroz integral + 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 integral s/ ovo com molho de carne moída + Salada de acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CHO	37,0	g	FE	5,85
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral s/ lactose s/ ovo com requeijão diet s/ lactose	Vitamina de frutas com leite desnatado s/ lactose (abacate + banana) + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo + frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet s/ lactose s/ ovo	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	PTN	21,2	g	VIT. A	87,41
						LIP	10,6	g	VIT. C	13,50

Aluno: Erick Kaminski Jurchaks - Nayá

Dieta: Diabetes/intolerância a Lactose/Sem Ovo

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

Lêgia Marck Toledo Faria Viente
Mat. Funcional 11.746 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

Camille Casagrande 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